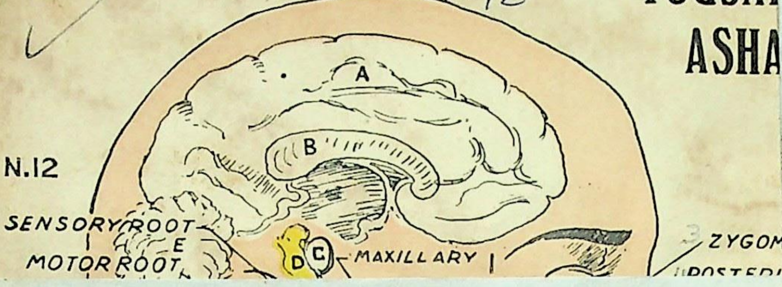
# NETI TRACT

FIG. 1

(10 HYU)

1618

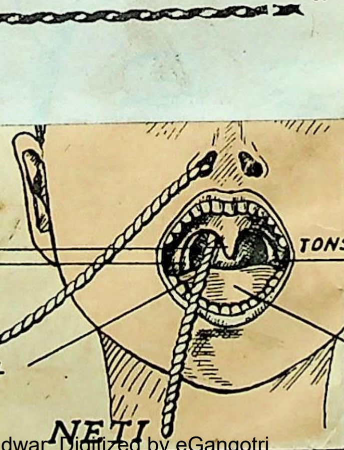
YOGSA
ASHA








F. TRIGEMINAL NERVE
G. NASAL MUCOUS MEMBRANE



1618 جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

یوگ سادھن گرنتھ مالا کا نمبر ا پُشپ

# نیتر جیوتی پرکاشنی



المعروف

# نیتی



اس میں نزلہ و زکام سے پیدا ہونیوالے تمام روگوں کو ہمیشہ کے لئے شریر سے دُور کرنے کا سادھن درج ہے

پرکاشک

شری ۱۰۸ یوگیراج پنڈت رام لال جی مہاراج

یوگ سادھن آشرم رشی کیش

لیکھک برہمچاری گوپالانند اچاریہ یوگ سادھن آشرم لاہور

اور

اس پستک کے چھپوانے میں دھن کی سہایتا لالہ نعمت رائے بی۔ اے ایل ایل بی ایڈوکیٹ ہائی کورٹ لاہور نے کی

بار اول ۲۰۰۰ قیمت آٹھ آنہ (۸/)

کپور آرٹ پرنٹنگ ورکس (ایبٹ روڈ) لاہور میں باہتمام لالہ گوراندتا کپور مینیجر چھپی

# سُمرپن

شری پرم پوجیہ گورو دیو شری ۱۰۸ پنڈت رام لال
یوگیراج جی مہاراج نے اپنی اپار کرپا سے اِس نیتی کی
پستک کو عام لوگوں کے فایدہ کیلئے جیسا بھی مضمون مجھ
سے لکھوایا ہے۔ میں اس کو ستگورو جی کے چرن کملوں
میں بھینٹ کر کے دست بستہ پرارتھنا کرتا ہوں۔ کہ جیسے
ہٹھ یوگ ودھی کے سادھنوں دوارہ عام جیووں کا کلیان
کر رہے ہیں۔ ویسے ہی اِس ہٹھ یوگ کے ایک چھوٹے سے
سادھن نیتی کی پُستک کو چھپوا کر عام لوگوں کے فایدے کیلئے
اِس کتاب کو شایع فرمائیں۔

لیکھک :-
سیوک برہمچاری گوپالانند سابق اچاریہ
یوگ سادھن آشرم لاہور

نیتر جوتی پرکاشنی نیتی یوگ سادھن گرنتھ مالا کا تیسرا پشپ ہے۔ نیتی سادھن کے نام پر پستک کا نام نیتر جوتی پرکاشنی نیتی رکھا گیا ہے اور اس میں نیچے لکھی ہوئی باتیں بتائی گئی ہیں۔

(۱) دماغ کو ہمیشہ کیلئے ٹھیک رکھنے کا سادھن۔

(۲) درشٹی کو بالکوں کی مانند قائم رکھنا اور دو تین مہینے میں روزانہ ابھیاس سے عینکیں اتارنا۔

(۳) کان کی شرون شکتی کو بڑھانا۔

(۴) دو یا تین دن کے ابھیاس سے پہلے زکام و نزلے کو دور کر کے ہمیشہ کیلئے اس سے بچے رہنا۔

(۵) دو ماہ کے ابھیاس سے پائیوریا کی جڑ کو کاٹ کر ہمیشہ کے لئے دانتوں کو مضبوط رکھنا۔

(۶) رُک کر بات کرنے یعنی (تتلانے) کو ٹھیک کرنا۔

(۷) کنٹھ مالا یا ہنجیروں کا روگ بھی شانت ہو جاتا ہے۔

(۸) دماغ سے حلق میں رلیشہ گرنا بند ہو جاتا ہے۔

(۹) کن کن ناڑیوں سے رگڑ ہوتے پر کن کن استھانوں کی شدھی اور کیشٹی ہو جاتی ہے۔ (۱۰) جل نیتی۔ دودھ نیتی۔ گرہت نیتی وغیرہ وغیرہ سے دماغ کی گرمی خشکی دور ہو کر پاگل پن بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

# نیتی

**پیارے ناظرین!** کتاب کے شروع میں جو ایک صفحہ پر دو تصویریں آپ دیکھ رہے ہیں۔ تصویر نمبر ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ کہ دماغ سے لے کر گلے تک کی سب ناڑیوں کی شدھی کے لیے رنیتی ناک میں ڈال کر منہ سے جب نکالی جاتی ہے تو اُس وقت چہرے کی کیا حالت ہوتی ہے۔ بپنچے سے جو گرمی کے بخارات اوپر دماغ کو اُلٹا کر کاک کو نیچے لٹکا دیتے ہیں۔ اس کاک کا گندہ مادہ نکالنے کے لئے اور گلے کی دونوں طرف کی گل گرنتھیوں کو ٹھیک رکھنے کے لیے نیتی کرائی جاتی ہے۔ اسی طرح زبان کے اوپر سے گزر کر گلے سے لے کر دماغ تک کی تمام کمزوریوں کو دور کرنے میں جیسے اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ وہ ناظرین کو شکل نمبر ۱ کے مضمون میں نیچے سمجھایا جاتا ہے:۔

**شکل نمبر ۱** کو اگر بغور دیکھا جاوے۔ تو ناظرین کو معلوم ہوگا۔ کہ اس میں ایک نشان جی (G) نیتی کے قریب ہے۔ یہ ایسی جگہ ہے۔ جہاں پر کہ حلق سے لے کر دماغ تک کی سب ناڑیاں اکٹھی ہوتی ہیں۔ ہم لوگ جب ناک کے ذریعہ سانس لیتے ہیں۔ اس میں ہوا کے ذریعہ امرت رس (جو کہ چندرماں کی وجہ سے اس ایتھر یا آکاش میں ہر وقت رہتا ہے) سانس کے ذریعہ اندر جا کر سب

ناڑیوں کو طاقتور بناتا ہے۔ اور جو رس پہلے موجود ہے۔ سانس ناک کے ذریعہ جاکر اس کو شدھ اور مضبوط بناتا ہے۔ یہ رس جو کہ ٹھنڈا اور میٹھا ہے ہر ایک آدمی زبان کو حلق کی طرف اُلٹا کر اور تالو کے ساتھ لگا کر دو تین منٹ میں محسوس کر سکتا ہے۔ جب تک یہ رس اپنی ٹھیک حالت میں رہتا ہے۔ تب تک گلے سے لے کر دماغ تک کوئی تکلیف یا کمزوری نہیں آتی۔ مگر جب معدے یا جگر سے گرمی خشکی کے بخارات اوپر کو اٹھکر دماغ کو جاتے ہیں۔ تو بجائے اس رس کے نزلہ وغیرہ بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ تو پھر یہ نزلہ اگر دماغ کی ناڑیوں میں رُک جائے۔ تو یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔ سر کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اور اگر وہاں خشک ہو جاوے۔ تو نیند کم ہو جاتی ہے۔ اور آخر میں آدمی پاگل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر اس کا بہاؤ آنکھ کی طرف ہو جاوے۔ تو نظر کمزور ہونی شروع ہو جاتی ہے اور آخر میں آدمی اندھا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کانوں کی طرف جانے سے بہرہ پن دانتوں کی طرف جانے سے دانتوں کی بالکل صفائی ہو جاتی ہے۔ اور ناک سے بہنے سے نزلہ اور زکام۔ اور حلق میں سے ہوکر معدہ میں گرنے سے گلے اور پیٹ میں بیماریاں بھی ہو جاتی ہیں۔ ان سب روگوں کو نیتی سے دور کرنے کا طریقہ آگے درج کیا جاتا ہے ؎

ان سب ناڑیوں میں ایک صفت یہ بھی ہے۔ کہ جب نیتی ان پر دباؤ ڈالتی ہے۔ تو یہ اپنا سب گندہ مادہ اس کے دباؤ سے اسطرح چھوڑ دیتیں ہیں نیتی کو جب ناک میں ڈالا جاتا ہے۔ تو سب سے پہلے یہ ناسا ناڑی کو جاکر ٹکراتی ہے۔ جس سے چھینکیں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ اور انکے ساتھ سب گندہ مادہ باہر نکل جاتا ہے۔ اب اس سے صاف ظاہر ہے۔ کہ نیتی بلغمی

مادے کو صاف کر کے کف کے ہونے والے روگوں سے بچاتی ہے۔ اگر یہی گندہ مادہ صاف نہ کیا جائے۔ تو یہ بڑھکر کئی قسم کے روگوں کا کارن بنتا ہے۔ مثلاً زکام۔ کھانسی۔ دمہ۔ گلے پڑنا۔ بحران۔ آنکھ کے روگ۔ کان کے روگ۔ دانتوں کے روگ۔ سر کے روگ۔ کھانسی سے تپ دق بچاتا ہے۔ اس لئے نیتی اوپر کہے روگوں کو دور کرنے کے لئے جادو کا اثر رکھتی ہے۔

نیتی ناسا ناڑی کو صاف کر کے سارے دماغ کی ناڑیوں کو شدھ کرنے کا ایک اعلیٰ سادھن ہے۔ نیتی کا اثر مندرجہ ذیل ناڑیوں پر ہوتا ہے۔

ہنو ناڑی - Zygomatic Nerves

No 3 جس کا ہنو سے سمبندھ ہے۔

پاسچاتیہ دنت ناڑی - Posterior Dental

No 4 جس کا دانتوں کے پچھلے حصہ سے سمبندھ ہے۔

ورتم ناڑی Palpebral

No 5 جس کا آنکھوں کی پلکوں سے سمبندھ ہے۔

اردھو ہنو ناڑی Ant. Sup. Alveolar

No 6 جس کا ہنو کے اوپر کے حصہ سے سمبندھ ہے۔

کپول ناڑی - Buccinator N.

No 9 جس کا گالوں سے سمبندھ ہے۔

اوشٹھ ناڑی Labial N

No 10 ہونٹوں سے سمبندھ رکھنے والی ناڑی۔

چبک ناڑی - Mental N

No 11 ٹھوڑی سے سمبندھ رکھنے والی ناڑی۔

اسی طرح پچھلے حصّہ کی ناڑیاں یہ ہیں :-

Facial N

موکھک ناڑی -

No 14

جس کا سارے منہ سے سمبندھ ہے ٭

Auriculotemporal N - شنکھ کرن ناڑی

No 15

سننے سے سمبندھ رکھنے والی ناڑی ٭

Inferior Alveolar N

ادھو ہنو ناڑی -

No 16

ہنو کے نچلے حصہ سے سمبندھ رکھنے والی ناڑی ٭

Hyo. Glossus

ہنو جیبھا ناڑی -

No 17

ہنو یعنی جیبھا سے سمبندھ رکھنے والی ناڑی ٭

Mylohyoid N.

ہنو کنٹھ کا ناڑی -

No 18

جس کا ہنو اور گلے سے سمبندھ ہے ٭

ان سب ناڑیوں کے صاف ہونے سے دماغ اپنا کام اچھی طرح کام کرتا رہتا ہے - اگر ان میں وکار پیدا ہو جاوے - تو برہت مستک (Cerebrum) اپنا کام اچھی طرح نہیں کر سکتا - جس سے اسکے کیندر اپنی اپنی ذمہ داری کو چھوڑتے ہوئے انیک پرکار کے شریر میں نقص پیدا کر دیتے ہیں - اسیطرح پر لگھو مستک (Cereblum) یعنی چھوٹا دماغ جس کا کام شریر میں حرکتوں کو ٹھیک ٹھیک طریقہ سے انجام دیتا ہے - وہ بھی اچھی طرح کام نہیں کر سکتا ٭

No D ہانو کی ناڑی - (Pons) اسی طرح سیتو

No F Trigeminal nerve

کاک (uvula) - گل گرنتھی (Tonsil) وغیرہ

No 22+20 No 19

2. +B CEG

2. 21+23

نیتی کرنے سے سب وکاروں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور سر۔ ناک۔ دانت کان۔ آنکھ وغیرہ نزلے سے بچ کر اپنا کام اچھی طرح کرتے رہتے ہیں۔

نوٹ۔ تصویر میں ناڑیوں وغیرہ کے نام انگریزی میں اسلئے دئے گئے ہیں۔ کہ ڈاکٹر لوگ اور انگریز لوگ بھی ہٹھ یوگ کے اِس ایک چھوٹے سادھن کی اہمیت کو آسانی سے سمجھ سکیں۔ اور ان لوگوں کیلئے بھی جو کہ ہندی اور اردو نہ جانتے ہوں۔ اور صرف انگریزی ہی جانتے ہوں۔ فایدہ اُٹھا سکیں۔

# میری پرارتھنا

پرم پوجیہ یوگیراج جی مہاراج اچاریہ یوگ سادھن آشرم امرتسر بعد پرنام کے عرض ہے۔ کہ بندہ کو عرصہ دس ماہ سے سانس کی شکایت تھی۔ اور ڈاکٹر لوگوں کی رائے تھی۔ کہ ناک میں رسولی ہے۔ اور بغیر اپریشن کے آرام آنا ناممکن ہے۔ بعضوں کی رائے تھی۔ کہ بجلی کے ذریعہ اُسے جلا دیا جائے۔ سوامی جی کی بڑی کرپا ہوئی۔ جو بندہ کو نیتی کریا بتلائی۔ اِس سے رسولی وغیرہ کا نام و نشان تک نہ رہا۔

سوامی جی! میں عام جنتا کی بھلائی کے لئے پرارتھنا کرتا ہوں۔ کہ جن اصحاب کو گلے اور سوانس کی تکلیف ہو وہ جلدی آشرم میں آکر لابھ اُٹھائیں۔ اور میری اس چھٹی کو عام جنتا کی بھلائی کیلئے چھپوا کر مشکور فرمائیں۔

آپ کا شِشیہ سیوک ولائیتی رام بمقام کھڑکو وال
تحصیل نواں شہر۔ ضلع جالندھر

بھارت ورش میں لاکھوں ڈاکٹروں، وئیدوں کی موجودگی میں بھی نئی قسم کی بیماریاں و تکلیفیں دن بدن بڑھ رہی ہیں۔ خاصکر آنکھوں کی روشنائی کو ایک جگہ قایم رکھنے میں تمام دوائیاں و عینکیں فیل ہو رہی ہیں۔ اسلئے پربھو کا بہت ہی دھنباد ہے۔ جبکہ پا سے رشتی کیش۔ لاہور اور امرتسر لوگ سادھن آشرم میں صرف نیتی ۲ یا ۳ منٹ روزانہ کرنے سے آنکھوں کی روشنائی کو بڑھاکر عینکیں اتاری جا رہی ہیں۔ میرا خود ذاتی تجربہ ہے۔ کہ مجھ کو ۱۹۲۲ء میں زکام اور کھانسی رہتی تھی زکام ہمیشہ رہنے کی وجہ سے ۱۹۲۶ء میں عینک لگائی تھی۔ جس کا نمبر R/3 .– 5 7 .2 تھا۔ ہر وقت ڈاکٹروں کی دوائیاں اور مچھلی کے تیل کا استعمال کرنا تھا۔ مگر پربھو جی کے چرنوں میں آتے ہی۔ یعنی نیتی کرنے سے ایک ہفتہ کے اندر زکام اور کھانسی کا نام و نشان نہ رہا۔ میری آنکھوں کی نظر بھی ٹھیک ہونے لگی۔ صرف ایک مہینہ نیتی کا استعمال کرنے سے نزدیک کی نظر بہت ہی اچھی ہو گئی۔ مگر دوسرے ماہ کے بعد دور کی نظر بھی اچھی ہو گئی۔

میں نے ۲۶۔ دسمبر ۱۹۳۲ء کو عینک اتاری تھی۔ اب عینک کو اتارے ہوئے ایکسال چار ماہ ہو گئے ہیں۔ میری آنکھوں کی روشنائی دور و نزدیک کی دن بدن بڑھ رہی ہے۔ اسلئے میں پربھو جی کا دھنباد کرتا ہوں۔ جسکے چرنوں میں آتے ہی میری آنکھیں ہمیشہ کے لئے ٹھیک ہو گئی ہیں۔ اور ڈاکٹروں کی دوائیاں اور مچھلی کے تیل سے ہمیشہ کیلئے نجات دلائی۔

آپکا سیوک :۔ کنشیو رام ٹائپسٹ ہیڈ کوارٹر
آفس کوئیٹنگ برانچ این۔ ڈبلیو
ریلوے لاہور

اوم

# دیباچہ

اپنے عملی جیون سے تمام سنسار بھر میں دیبہ شکتیوں کا پرکاش کرنیوالے دیووں کی آتماؤ! آپ نے کبھی وچارا ہے۔ کہ ہمارا دیش بھارت ورش جو ارجن بھیم اور بھیشم پتامہ جیسی شور بیر دھرماتما اور یوگی آتماؤں سے پُر تھا۔ اور وہ کون سے سادھن تھے جن کے آدھار پر بھیم سین کو برکودر پکارا جاتا تھا۔ وہ ہٹھ یوگ کے ہی سادھن برک اگنی کو پیدا کرنے والے تھے۔ جس سے بھیم سین سب طرح کے بیجے آہار وہار کو کرسکتا تھا۔ اور آج بھی اُن ہی سادھنوں سے **یوگ سادھن آشرم رشی کیش** جس کی دو برانچیں لاہور اور امرتسر میں ہیں۔ ہر طرح کے بے شمار روگوں میں روگ گرست بال۔ جوان۔ دُربل۔ اتی دُربل روگی بھی بنا اوشدھی۔ بنا فیس سادھنوں کو کرنے سے اروگتا کو پراپت کرکے سیروں کی تعداد میں سبزی اور چنے کی کچی دال کھا کر ہٹھ یوگ کے سادھنوں سے پیدا ہوئی برک اگنی سے پاچن کرتے ہوئے شریر کی پورن ترقی کو پراپت ہوکر اپنے عملی جیون سے رشیوں کے اودیش کا پالن کر رہے ہیں۔

اس طرح کی سرب شکتی شالی ودیاؤں کا آغاز یوگ ہی سے وقت وقت پر ہوتا رہتا ہے۔ اُنہیں کے آدھار پر بھیشم پتامہ جی بانوں سے گھائل ہوکر بھی بانوں کی شیہ پر لیٹے ہوئے موت کو چیلنج دیتے ہیں۔ کہ اے موت تم چھ ماہ تک ہمارے نزدیک نہیں آسکتی۔ ارجن تیر مار کر پاتال دھارا پرتھوی سے

نبھالنے میں سمرتھ تھا۔ اور بالک بھرت پرانا یام۔ نرالمک آدی کے پربھاؤ سے شیروں کو سورچھت کر دیا کرتا تھا۔ اِسی یوگ ودیا کی طاقت سے شری گورو گوبند سنگھ جی، شری بندا بیراگی جی اور شری سیوا جی دھرم رکشا اور شانتی کا راج دیش اور جاتی میں استھاپن کرنے میں سمرتھ وان تھے۔

پیارے بھارتی بھائیو! ایسے پرانا یام اور آتم ودیا کے بل کو پراپت کرنے کے طریقے یوگ۔ آدی نتنا سنروں سے نکال کر کیا چڑیاں کہیں آکاش کو لے گئی ہیں۔ جو کہ آج آپ کو یوگی لوگوں کی شرن میں جانے پر حاصل نہیں ہو سکتے۔ اِس چھوٹی پستک میں بھارت ورش کے یوگیوں کے کارناموں کو کہاں تک لِکھا جا سکتا ہے۔

بڑے ہی افسوس کا مقام ہے۔ اگر اِن باتوں کے ہوتے ہوئے بھی ہندوستانی لوگ اپنے آپ کو بھول کر نمونیا ہیضہ طاعون۔ تپ دق گنٹھیا۔ اُدھرنگ آدی کے روگوں میں پھنس کر اپنا نقصان کرتے رہیں۔ آج کل بھی ہمالیہ کے قریب بستیوں میں رہنے والے گرہستی اور ہمالیہ پر رہنے والے سادھوؤں کی طرف دیکھو۔ وہاں پر نہ ڈاکٹر صاحبان ہیں۔ اور نہ ہی کوئی روگ۔ عام طور پر ان لوگوں کو سنا تا ہے۔ سادھو تو کیا پشو پکھشی بھی آپ کو قدرتی طریقہ پر رہنے کا اپدیش اپنے عملی جیون سے دیتے ہیں۔ کہ ہن کو کمزور نہ کرتے ہوئے آپ سردی اور گرمی میں آرام سے ایک سمان ہی ہماری طرح زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ اب جبکہ ڈاکٹروں اور ویدوں کی اوشدھیوں کے ہونے ہوئے بھی ملک میں روگ اور روگیوں کی تعداد روزانہ بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ ایسے وقت میں کیا کوئی اور بھی طریقہ علاج ہے۔ جس سے ہم لوگ روگ رہت ہو کر پورن سُکھ اور شانتی سے اپنی زندگی کو بسر کرتے ہوئے آتمک اور سماجک اُنتی کو پراپت کر کے پراچین اُچیہ آتما دِک

کی طرح سنسار کو سکت جیون کا اُپدیش اپنے عملی جیون سے دے سکتے ہیں۔

**جواب۔** ہاں! رشیوں کی پراچین یوگ ودیا سے ہر طرح کے روگوں کی نورتی بلا دوائی آسان سادھنوں سے ہو سکتی ہے۔ جو کہ شریک روگوں کو دور کرنے میں اور تندرستی قایم رکھنے میں تمام دنیا بھر کی اوشدھیوں سے بڑھکر اپنی شان آپ ہیں۔ اِن انیک سادھنوں میں سے ایک سادھن "نیتی کریا" بھی ہے جس کے کارن ہم اپنے پراچین بزرگوں کے چہروں پر عینک کہیں نہیں دیکھتے۔ اور اب بھی اِسی "نیتی کریا" کی مدد سے بہت سے بھائیوں کی عینکیں اُتر گئی ہیں جن کا ذکر اس کتاب میں دوسری جگہ درج ہے۔ اِس نیتی کے روزانہ کرنے سے گلا۔ ناک۔ کان۔ آنکھ۔ دانت۔ دماغ میں روگ تو کیا کوئی کمزوری بھی جب تک کہ شریر قایم ہے۔ نہیں آسکتی۔ نزلہ سے پیدا شدہ۔ گنٹھ مالا یعنی ہجیریں یا اور جتنے بھی روگ پیدا ہو سکتے ہیں۔ سب کی نورتی اس نیتی کے تین چار منٹ روزانہ ابھیاس کرنے سے ہو جاتی ہے۔

**نوٹ۔** باقی اور ہر طرح کے سادھن ہندو فلاسفی کو ماننے والے لوگ یوگ سادھن آشرم میں سیکھ کر لابھ اُٹھا سکتے ہیں۔

**نوٹ:۔** جن لوگوں کی عینکیں اُتر چکی ہیں۔ ان میں سے چند ایک کا ذکر اس میں درج ہے۔

رشی سنتان کا سیوک
برہمچاری گوپالانند

# میرا ذاتی تجربہ

کارتک کے مہینہ میں خشک پکش آ گیا ہے۔ ٹھنڈی شیتل وایو چل رہی ہے۔ اور ہر ایک تندرست آدمی کے دل میں نئی اُمنگیں پیدا کر رہی ہے۔ پھر میرے لئے تو یہ روگوں کا سندیشہ دینے کے لئے آ رہی ہے۔ بس ہی وچار صبح کو لیتے ہوئے ٹھنڈی ہوا کے جھونکے نے میرے دل میں لرزش پیدا کر دی۔ اور اُسی وقت واپس لوٹ آیا۔ کیونکہ زکام نے اتنا تنگ کیا ہوا تھا۔ کہ چلنا محال ہو گیا تھا۔ سر میں درد اپنا دورہ جما رہا تھا۔ میں خود حکیم کہلاتا تھا۔ اور سب ادویات کی اپنے اوپر آزمائش کر چکا تھا۔ میرے پاس بھی بہت سے ایسے مریض آتے تھے۔ جن کو بڑھیا سے بڑھیا دوائی دے کر بھی مکمل فائدہ نہ ہوتا تھا۔ اور روگ ویسے کا ویسا ہی رہتا تھا۔ میرے دوست ڈاکٹر تھے۔ اُنہوں نے مجھکو زکام میں ہر وقت مبتلا دیکھ کر Eucalyptus oil سونگھنے کے لئے زبردست صلاح دی۔ چنانچہ میں اُسے سونگھنے لگا۔ اور سونگھتا سونگھتا اپنے دوائی خانہ میں واپس آیا۔ اور میرے پاس مریض آنے لگے۔ مریضوں نے کہا۔ کہ حکیم صاحب آپ کو کیا ہوا ہے۔ کیا زکام ہو گیا ہے۔ میں نے کہا ہاں بھائی موسم میں تبدیلی ہو رہی ہے۔ اس لئے زکام تو ہونا ہی ہوا۔ کچھ نہ کچھ اثر تو ہونا ہی ہے۔ ایک صاحب کہنے لگے۔ کہ نزلہ زیادہ چھڑ جانے پر موسم کی تبدیلی میں روگ نہیں آتا۔ کیا یہ سچ ہے۔ میں من ہی من میں ہنسنے لگا اور سوچنے لگا۔ کہ کیسے کمزور خیال ان کے اندر بھرا ہوا ہے۔ کہ نزلہ ہو جانا روگ دور کرنے کا کارن خیال کر رہے ہیں۔ پر میں کرتا گیا اور کہتا بھی گیا۔ میری آتما مجھے اندر

ہی اندر کوس رہی تھی - کہ "دیگراں را نصیحت خود میاں فضیحت" مگر میرے لئے اور کوئی چارہ بھی نہیں تھا - میرے پاس رات دن زکام سے دماغ کی کمزوریوں کے مریض شکایت لے کر آیا کرتے تھے - اور مَیں بھی اُن کو بہت سے حکمت کے طریقے بتلا کر اور بہت سی دوائیاں دے کر اُنہیں تسلی دیتا تھا - اور اپنے پیسے وصول کرتا تھا - لیکن اتنا ضرور تھا - کہ جب تک دوا کھائی جاتی تھی اسوقت تک تو فائدہ رہتا تھا - مگر اُس کے بعد پھر ویسے کا ویسا - رات دن روگیوں کے تقاضے نے مجھ کو مجبور کیا - کہ کوئی ایسا طریقہ بھی ہے - جس سے یہ روگ دور ہو جائے - اور تمام نزلے کی امراض سب میں ہی رفع ہو جائیں

جب اپنے وطن کی محبّت کی یاد میرے دِل میں آتی تھی - تو مجھ کو اپنے آپ پر بڑا افسوس ہوتا تھا - کہ تُو نے حکمت کا کام سیکھا - لیکن تو مریضوں کے دُکھ دور کرنے میں مکمل ثابت نہ ہُوا - اور تو کیا تُو خود بھی اِس روگ میں مبتلا ہے - اور جس کی وجہ سے تیرے بال بھی سفید ہو چکے ہیں - اِسی نزلے کی وجہ سے تیرے دانتوں میں رات دن درد رہتا ہے - اور اِسی نزلہ کی وجہ سے تیرے جوڑوں میں وایو کا درد رہا کرتا ہے - مگر کوئی دوا ابھی تک ایسی ثابت نہیں ہوئی - کہ جس سے روگ دور ہو کر پوری مکمل اور دائمی صحت حاصل ہو - تُو نے کس لئے یہ علم سیکھا تھا - دوسروں کو دھوکا دینے کے لئے - اور پیسے وصول کرنے کے لئے - تُو بہت ہیچ ہے - ایسے خیالات کو دوڑاتے دوڑاتے میرے دل میں خیال ہُوا - کہ ہمارے رِشی منی لوگ کونسی دوائیاں ایسی کھاتے تھے - اور کونسا طریقہ اختیار کرتے تھے - کہ جس سے روگ کو آتے ہی دُور کر لیا کرتے تھے - اُن کے دماغ بہت اونچے تھے - بہت اونچے خیالات اور اپنی دماغی طاقت سے تمام دنیا کو روشن کیا کرتے تھے - اُن کی جیونی میں کسی بھی دوائی کا ذکر نہیں

آتا۔ جس سے کہ اُنہوں نے دماغ کو بلند کیا۔ کیا اُن کے پاس ایسا سادھن تھا۔ جس کی وجہ سے وہ آفتاب کی روشنی کو اپنے چشمۂ دماغ کے اندر مستقل صورت سے قائم رکھ کر پورا پورا فائدہ اُٹھا لیتے تھے۔

ایک ایک رشی نے وید کے بڑے بڑے منتروں کے بھاش کئے۔ اور اپنے تجربوں کو دنیا کے سامنے رکھا۔ کس صورت میں جب کہ وہ جنگل میں رہتے تھے۔ شُو کھاپل اُن کا ایک برتن تھا۔ جس سے وہ پانی پیتے تھے۔ بن کے پتے اُن کی تھالیاں تھیں۔ اس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ انکے پاس بھی ایسا کوئی اعلیٰ طریقہ ضرور ہوگا۔ جس سے وہ اپنے شریر کو برف کی نہایت ہی زبردست سردی کو سہن کرنے کے قابل تندرست۔ بلوان اور سیکڑوں برس تک اپنی صحت کو ایک ہی حالت میں رکھتے تھے۔ اور من کو شُدھ کرکے بلوان بنایا کرتے تھے۔ کیونکہ جن دوائیوں کو ہم استعمال کرتے ہیں۔ ان دوائیوں سے نزلے کا مادہ کچھ دنوں کے لئے رُک جاتا ہے۔ پھر ایسا نہیں ہوتا۔ کہ نزلہ پیدا ہی نہ ہو۔ ایسے خیالات میرے اندر اُٹھے۔ اور وہ دماغی تہہ خانے کے اندر بند ہو گئے۔ کیونکہ ظاہر اً کوئی سادھن اُن کو دور کرنے کے لئے مجھے نہ مِلا۔ ایک دفعہ ایک سجّن کے پاس میں نے ایک "شِو سنگھتا" نام پستک دیکھی۔ اُس کو میں نے دل لگا کر اور اطمینان سے پڑھا۔ تو بہت سے سادھن دیکھے۔ لیکن سمجھ میں نہیں آتے تھے۔ اُسی کتاب میں ایک شلوک میں نے پڑھا ے

कपाल शोधिनी चैव दिव्य दृष्टि
प्रदायनी॥ जर्ध्व जात रोगौघं
नेती राशु, निहन्ति च ॥—

اِس کا ارتھ یہ ہے۔ نیتی کپال (دماغ) کو شدھ کر دیتی ہے۔ من کی یکسوئی لانے میں مدد دیتی ہے۔ اور گلے کے اوپر سارے روگوں کو دور کر دیتی ہے۔ اور وہ ایک سوتر کی ڈوری ہے۔ جو کہ ناک سے ڈال کر منہ سے نکالی جائے۔ مَیں تعجب میں آگیا۔ کہ سوتر کی ڈوری ناک میں کیسے جا سکتی ہے۔ اور پھر منہ سے کیسے نکالی جائے۔ اور اِس سے کیونکر اتنے روگ دور ہو سکتے ہیں۔ یہ سب باتیں مجھے اُسوقت حیران کرنے والی ثابت ہوئیں۔ میں نے گھر آکر کوشش کی۔ لیکن نیتی تو ناک کے اندر جا ہی نہ سکی۔ اور ناک سے خون جاری ہو گیا۔ اور سر میں چکر آنے لگے۔ چنانچہ اُسے میں چھوڑ ہی بیٹھا۔

دہلی میں ایک مہاتما ملے۔ جو نیتی کرنا سکھاتے تھے۔ مگر انہوں نے سَو ۱۰۰ روپیہ نیتی سکھانے کی فیس رکھی ہوئی تھی۔ میرے پاس اسوقت اتنا دھن نہ تھا۔ چنانچہ میں مایوس ہو کر واپس آگیا۔ میرے پاس گھر سے خرچ آنے پر میں نے پچاس ۵۰ روپلے اُن کی سیوا میں لا کر رکھ دیئے۔ اور پرارتھنا کی "کہ میں اس کا عوضانہ دینے کے قابل نہیں ہوں۔ مگر اتنے روپلے آپ کی نذر کرتا ہوں۔ مگر اُن مہاتما جی نے میرے روپوں کو پاؤں سے ٹھکرا دیا۔ اور کہا۔ کہ ہم نے بھی تو ۱۰۰ روپیہ نیتی کا ادھکاری دیکھنے کے لیے ہی نذرانہ رکھا ہوا ہے۔ چنانچہ میں مایوس ہو کر واپس آگیا۔ اور میں اکثر یہاں بھی قابل مہاتماؤں کی تعریف سنتا اور اور اس خیال سے جاتا۔ کہ نیتی یا اِس پرکار کے اور سادھن مجھے پراپت ہوں۔ جس سے مَیں دیش کا دھن بٹورنے کی بجائے کچھ دیش سیوا بھی کر سکوں۔ مگر کئی برس تک بہت سے مہاتماؤں اور سادھوؤں کی

سنگت کرنے پر بھی مجھے کوئی ایسا سادھن سمپنیہ سادھو یا مہاتما نہ ملا۔ جس سے میرے دل میں مایوسی اور گھبراہٹ بڑھنے لگی۔ مگر میں نے مہاتماؤں کی سنگت کرنا اپنا فرض جان لیا۔

آج پربھو جی کی اتپنت دیا ہے۔ اور ست گورو دیو کی اپار کرونا سے سینکڑوں روگیوں کو نیتی مفت کرا چکا ہوں۔ اور سینکڑوں روگی جو کہ دماغ کی کمزوری۔ کان کا بہرہ پن۔ دانتوں کی شکایت۔ گلے پڑنا کنٹھ مالا یہاں تک کہ نزلے سے جو بھی روگ پیدا ہو سکتے ہیں۔ اُن سب ایسے روگیوں کے روگوں کو صرف نیتی سے ہی دور کر چکا ہوں۔

نیتی سب سے اچھا۔ عمدہ آسان طریقہ ثابت ہؤا ہے۔ مجھ کو بہت سے بھگتوں نے مجبور کیا۔ کہ میں اپنا شری مہاراج کا تجربہ نیتی کے وشئے میں لکھوں۔ جو کہ بے مثال ثابت ہؤا ہے۔ اور اُس کو مہاراج جی کی سیوا میں بھینٹ کروں ست گورو جی کی کرپا سے اب مجھ کو کوئی بھی نزلہ کی شکایت نہیں ہے۔ اور نہ ہی بال سفید ہیں۔ ایک دفعہ میں نے پوجیہ پاد شری مہاراج جی کے چرنوں میں پرارتھنا کی۔ کہ آپ نے صرف نیتی کے ذریعہ میرے روگوں کو دور کیا ہے۔ میں اُسکا عوض کسی طرح بھی ادا نہیں کر سکتا۔ اس کے جواب میں شری مہاراج جی نے فرمایا۔ کہ اگر تم اِس کی کچھ دکھشنا دینا چاہتے ہو۔ تو وہ دکھشنا یہی ہے۔ کہ آج بھارت ورش لاکھوں کروڑوں کی تعداد میں اِنہی روگوں میں مبتلا ہے۔ جو نہ پیسہ خرچ کر سکتے ہیں۔ اور نہ ہی حکیم ڈاکٹر کا پیٹ بھر کر اپنے آپ کو کسی کام کے قابل بنا سکتے ہیں۔ تم ان روگیوں کے دکھوں کو پرسوارتھ بھاؤ سے دور کرنے میں لگ جاؤ۔ شری مہاراج جی کی آگیا آپ بھائیوں کی سیوا کرنے کے لئے میرے جیسے خود غرض منشیہ کو پریرنا کر رہی ہے۔

برہمچاری گوپالانند

# سرٹیفکیٹ

اگرچہ "یوگ سادھن آشرم رشی کیش" کی برانچہائے لاہور اور امرتسر میں سینکڑوں کی تعداد میں کہنہ سے کہنہ اور دیرینہ و پیچیدہ امراض کے مریض جو دیسی اور انگریزی علاجات سے مایوس ہو چکے تھے۔ نیتی کریا سے صحتیاب ہوئے ہیں۔ جن کی اکثر شہادتیں ہمارے پاس موجود ہیں۔ مگر یہاں ہم بخوف طوالت صرف چند ایک سرٹیفکیٹ ذیل میں برادر رفاہ عام اس لئے پیش کرتے ہیں۔ کہ عام پبلک کو معلوم ہو۔ کہ ایک نیتی کریا سے کئی طرح کے بھیانک سے بھیانک امراض کا دفعیہ ہو سکتا ہے۔ اور ان سرٹیفکٹوں کے درج کرنے کا مدعا یہ بھی ہے۔ کہ عوام کی رُچی اس بلا دوائی طریقہ علاج کی طرف مبذول ہو اور لوگ فائدہ اٹھائیں۔

سرٹیفکیٹ نمبر ۱۔ کیو۔ سی ملتن صاحب دی امرتسر ڈسٹلری اپنی انگریزی ذیل کی چھٹی میں تحریر کرتے ہیں:۔

The Distillery
Amritsar

18. 12. 33

It is with very great pleasure that I make the following statement as regards my experiences of Yog.

I have been a great sufferer from Hay fever & catarrh for several years. The attacks were more severe when I went to Europe.

Under the advice of Sri Pndt. Ram Lall ji I have been practicing certain yogic exercises as well as doing "Neti" which consists of passing a string through each nostrils daily.

I had great difficulty in doing this at first but after some days' efforts I succeeded

I am most glad to state that since I have been doing "Neti" I have had no further trouble with my nose & although I passed two months

in England this Summer I had no Hay fever or Catarrh

I now always carry a "Neti" String with me where ever I go but have had no recurrance of my trouble.

I may also State that Since doing "Neti" I have never had a Cold

This Certificate of mine may be used in any way desired

O. C. Mallan

سرٹیفکیٹ نمبر ۲ ۔ لوگ سادھن آشرم کے آچاریہ جی کا میں تہ دل سے دھنیہ باد کرتا ہوں جن کی کرپا سے مجھے آشرم میں آ کر نیچے لکھے روگوں سے فایدہ ہوا:-

میں کئی برسوں سے آنکھوں کی کمزوری کے کارن دو عینکیں لگایا کرتا تھا ۔ ایک دور کی اور ایک نزدیک کی عینکوں کے نمبر بڑھ جانیکے کارن مجھے چنتا رہتی تھی مگر آشرم میں آ کر کچھ دن نیتی وغیرہ کا ابھیاس کرنے سے میری دونوں عینکیں اتر گئیں ۔ اب لکھنے پڑھنے کا تمام کام میں بغیر عینک کے بڑی آسانی سے کر سکتا ہوں ۔

میں شری یوگیراج جی مہاراج کے چرن کملوں میں پرارتھنا کرتا ہوں کہ اس سرٹیفکیٹ کو چھپوا کر عینکیں لگانے والے میرے دوسرے بھائیوں کو بھی موقعہ بخشیں کہ وہ آشرم میں آ کر میری طرح عینکوں سے چھٹکارا پا سکیں ۔

چرن سیوک :- پنڈت نارائن داس نمک منڈی امرتسر

**سرٹیفکیٹ نمبر ۳** - مجھے بڑی خوشی ہے - کہ یوگ سادھن آشرم میں آکر اور کچھ دن ابھیاس کرنے پر مندرجہ ذیل روگوں سے مجھے فائدہ ہوا ہے۔ میرے گلے میں دونوں طرف زبردست کنٹھ مالائیں - جن کی وجہ سے میرے سر میں درد - بخار اور تمام بدن میں درد رہتی تھی بھوک بالکل نہیں لگتی تھی - اور ہر وقت گرمی محسوس ہوتی تھی۔ اس سے پہلے ڈاکٹری علاج کیا تھا - مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا - آشرم میں آنے پر مجھے نیتی وغیرہ کا کچھ دن ابھیاس کرنے سے روپیہ میں سے تین چار آنہ ہجیریں باقی رہ گئیں - دیگر مندرجہ بالا روگوں کو بالکل آرام آگیا ہے - میں پرماتما کا دھنیہ باد کرتا ہوں - اور باقی روگی بھائیوں سے پرارتھنا کرتا ہوں - کہ وہ میری طرح آشرم میں آکر پورا فائدہ اٹھائیں - آشرم میں کوئی دوائی اور فیس نہیں ہے۔

آپ کا داس :- جیون لعل معرفت پیارے لال برادرز اندرون ہال دروازہ امرتسر

**سرٹیفکیٹ نمبر ۴** - میرے گلے میں چند برسوں سے ہجیریں تھیں جن کا اپریشن میں نے ڈاکٹروں کے کہنے سے دو دفعہ کرایا - مگر مجھے کچھ فائدہ نہ ہوا - جس کی وجہ سے میں اداس اور نراش ہو رہا تھا - مگر آشرم میں آنے اور کچھ دن نیتی وغیرہ کا ابھیاس کرنے پر مجھے ہجیروں کے متعلق روپیہ میں سے بارہ آنہ (۱۲) فائدہ ہو گیا - پہلے بھوک نہیں لگتی تھی - اب بھوک بالکل ٹھیک ہے - پربھو کا اتی دھنیہ باد ہے۔

چرن سیوک :- امرت پال چورستی اٹاری امرتسر

**سرٹیفکیٹ نمبر ۵** - میں نے حسب الہدایت شری ۱۰۸ سوامی رام لال جی یوگیشور جی مہاراج رکھی کیش نواسی اپنی چند دیرینہ امراض کے دفع کرنیکی غرض سے ہٹھ یوگ کی چند کریاؤں کا ابھیاس کیا - جن میں سے نیتی کریا، بھی کری - صرف

دو ماہ کے استعمال نیتی سے میری بہت سی شکایات مختلفہ امراض سر۔ آنکھ۔ کان ناک۔ حلق۔ دندان دور ہوگئی ہیں۔ مجھے نزلہ کی اکثر شکایت رہتی تھی۔ میں یقیناً کہ سکتا ہوں۔ کہ وہ تقریباً تمام تر جاتی رہی ہے۔ درد سر کا باوجود میری بیقاعدگی ہائے کے عرصہ تین ماہ میں کبھی کوئی دورہ نہیں ہوا۔ جو ہر ماہ ایک دو دفعہ ہوجایا کرتا تھا۔ قوتِ بینائی خاصکر دائیں آنکھ کی بڑھ گئی ہے۔ کانوں کی طاقت شنوائی میں نمایاں فرق ہے۔ دندان کی پائیوریا کی بیماری میری حالت میں اس قدر بڑھ گئی تھی۔ کہ ڈاکٹر صاحبان نے فتوے دے دیا تھا۔ کہ اگر سارے دانت نکلوا نہ دیئے گئے۔ تو تمام جسم میں زہر بڑھ جائیگا جس سے مختلف اقسام کی امراض زور پکڑ جائینگی۔ صرف نیتی کے استعمال سے ہلتے دانت جم گئے ہیں۔ اور خون کا نکلنا بند ہوگیا ہے۔ انکی رنگت جو بوجہ ٹارٹر (tarter) اور زرد رنگ کے دیگر مادہ سے پیلی پڑ گئی تھی سفیدی پکڑ رہی ہے۔ مجھے یقین ہوگیا ہے۔ کہ جسم کی طاقت کے بحال رکھنے اور اسکے تمام اعضا اور اندرونی مشینری باقاعدہ طور پر چلانے و درست کرنے کے لئے یوگ کی کریاؤں سے بڑھ کر اور کوئی دوا یا علاج نہیں ہے۔ نیتی کا استعمال بہ بھوجی کی کرپا سے اسقدر آسان ہے۔ کہ بچے سے لے کر بوڑھے تک ہر مرد و عورت یعنی ہر فرد بشر تین چار منٹ میں روزانہ بلا تکلیف کر سکتا ہے۔

میں نے مذکورہ بالا امورات کی تصدیق اپنے تجربہ کی بنا پر کی ہے۔ ہٹھ یوگ کی کریاؤں میں گوروجی مہاراج کی ہدایت لازمی ہے۔ اور ہٹ یعنی مستقل المزاجی درکار ہے +

نعمت رائے بی۔ اے۔ ایل۔ ایل۔ بی
ایڈوکیٹ ہائی کورٹ لاہور

اوم

# نیتی کی اوشکتا

(یعنی)

# ضرورت

اس شریر میں سوانسوں کے آنے جانے کا راستہ جہاں سے شروع ہوتا ہے۔ اور جہاں جا کر ختم ہو جاتا ہے۔ اُس راستے میں قدرت نے ایسی ناڑیوں کے استھان بنائے ہیں۔ جن سے سوانس ساتھ لگ کر اندر پھیپھڑوں میں جاتے ہیں۔ سب کو یہ معلوم ہے۔ کہ سوانسوں کا آنا اور جانا ہی منشیہ کا جیون ہے۔ صرف سوانسوں کا آنا جانا ہی زندگی کا باعث ہیں۔ بلکہ سوانسوں میں جیونی شکتی (پران شکتی) کے آنے سے منشیہ میں آیو (عمر)۔ بل اور شریر میں نئی روح پیدا ہوتی ہے۔ اس مضمون پر یوگیوں نے وشیش خاص زور دیا ہے۔ سوانس کیسے ٹھیک آئیں۔ سوانسوں میں پران شکتی کیسے زیادہ آ لے۔ اور کیسے اِن سوانسوں کے ذریعہ انسان آبِ حیات یعنی امرت پراپت کر سکتا ہے جس سے روگی اپنی حسب منشا نئی تندرست زندگی کو حاصل کر سکتا ہے۔

اور تندرست آدمی اپنی صحت کو دو تین منٹ کے روزانہ ابھیاس سے بڑی آسانی سے برقرار رکھ سکتا ہے۔ اور کوئی بھی روگ اپنے اندر داخل ہونے نہ دے۔ اس سب سے اونچی اوستھا پر پہنچنے کے لئے یوگیوں نے شریر کو بنانا پہلے نشچت کیا۔ اور شریر کو ایسا بنایا جائے۔ جس سے کسی بھی روگ کے جراثیم داخل نہ ہو سکیں۔ اگر داخل ہو بھی جائیں۔ تو بڑھ کر روگ پیدا نہ کر سکیں۔ اگر روگ پیدا ہو بھی جائے۔ تو اُن کو سادھک نشٹ کر سکے۔ ایسی تین طاقتیں یوگیوں نے اپنے سادھنوں سے اور ہیرانی جسمانی وچار شکتیوں سے پیدا کیں۔ اور ان میں سے ایک "نیتی سادھن" جس کے وشیہ میں میں آپ کو وہ رشیوں کا اور شری گورو دیو جی کے دربار کا موجودہ تجربہ بتانا چاہتا ہوں۔ جس سے نشچے ہو سکے گا۔ کہ نیتی سب دواؤں سے مفید ترین طریقہ ہے۔ اور اِن سب ایسے روگیوں کے روگوں کو صرف نیتی کریا سے ہی دُور کر چکا ہوں۔

بھگوان نے منشیہ کے شریر کو سب سے عجیب و غریب بنایا ہے۔ اس شریر کے اندر بڑے بڑے کارخانے بنائے۔ جتنے بھی دنیا میں کارخانے ملتے ہیں۔ وہ سب شریر کے اندر موجود ہیں۔ سب سے پہلے پہل میں جسم کے تین بڑے حصّوں میں سر کی طرف توجہ دلانا چاہتا ہوں:-

سر ایک ایسی وچار شکتی کو اپنے میں رکھنے والا ہے۔ جس میں وہ مندرجہ ذیل تین طاقتوں کا خزانہ موجود ہے۔ جس کے اندر اور باہر سے ہر ایک طاقت کو لینے کے لئے اور قدرت سے ہر ایک قسم کا فائدہ اُٹھانے کے لئے آنکھ۔ ناک۔ کان۔ زبان۔ منہ دئے ہیں۔ جن سے ہم سب منشیہ ماتر قدرت سے ہر ایک طرح کا آنند (لطف) محسوس کرتے ہیں۔ ان میں سے

آنکھ۔ ناک۔ کان اور منہ کو طاقت دینے کے لیئے بلغمی غدودوں کا گروہ Lymph Gland System بناتا ہے۔ قدرت کی طرف سے یہ تینوں طاقتیں اِنسان کو حسب منشا ملتی ہیں۔ مگر ان وایو کی حقیقی طاقتوں سے لا بجہ (فائیدہ) نہ اٹھانے والے جیو قدرت کے خلاف چل کر روگ مول لے لیتے ہیں۔ اب سوال ہو سکتا ہے۔ کہ اِنسان روگی کیسے بنتا ہے؟

قدرت نے روگ کے جراثیم کو نکالنے کے لیئے راستے رکھے ہیں۔ جس جس راستے سے انسان طاقت لیتا ہے۔ اُسی راستے سے گندے مل کو نکالنے کے لیئے قدرت نے خاص طریقہ رکھا ہے۔ ناک سے اگر ہم سانس لیتے ہیں۔ تو ناک ہی سے نکالتے بھی ہیں۔ اگر ہم آنکھ سے دیکھ کر باہر کی ٹھنڈک اور گرمی محسوس کرتے ہیں۔ تو آنکھ کے ذریعے سے گندہ پانی اور گندہ مل نکالتے بھی ہیں۔ اگر ہم ان دانتوں سے بھوجن کو چبا کر اندر داخل کرتے ہیں۔ تو ساتھ ہی ان کے ذریعے سے بلغم وغیرہ بھی باہر نکالتے ہیں۔ جیبھ (زبان) کا مل بھی صاف کرنا پڑتا ہے۔ اور ایسی طریقہ کے مطابق کان سے سنتے بھی ہیں۔ اور مل بھی نکالنا پڑتا ہے۔ جتنے بھی وِدوان (عالم فاضل) جسمانی علم کے آجتک ہوئے ہیں۔ یا ہونگے۔ یا ہو رہے ہیں۔ اُن سب کا یہی ایک پختہ خیال ہے۔ کہ شریر میں سے اگر گندہ مادہ ٹھیک طریقہ پر نکلتا رہے۔ تو انسان کبھی روگی نہیں ہو سکتا۔

علم فلسفہ کے ماہر لوگ اب اچھی طرح محسوس کر چکے ہیں۔ اور کہہ رہے ہیں۔ کہ اِنسان کے اندر ایک ایسی طاقت بھی ہے۔ جو کہ روگ کو داخل ہونے ہی نہیں دیتی۔ اور ایسی طاقت بھی ہے۔ جو کہ روگ کو نشٹ کر سکے۔ جس میں سب سے قیمتی چیز دماغ یعنی سر ہے۔ اُس کے تین وجوہات

ہیں +

(۱)۔ سر سے ایک ایسا نروس سسٹم (ناڑی منڈل) نکلتا ہے۔ جو کہ ان تینوں طاقتوں سے شریر کے سارے حصوں کو طاقت دیتا ہے۔

(۲)۔ انسان جب سانس لیتا ہے۔ جس کی سانس گہری اور ایک جیسی ہوتی ہے۔ اور شانتی کے اونچے وچاروں کے ساتھ ہوتی ہے۔ تو وہ سوانس Lymph Gland یعنی لیسکا باہنی گرنتھیاں श्लेष्मा वाहनी ग्रन्थि سے ٹکرا کر جل بن جاتی ہے۔ یہ جل انسان کو ہر وقت ملتا رہتا ہے۔ جس کو انسان ہر وقت محسوس بھی کرتا ہے۔ یوگی لوگ ایسی اونچی سوانسوں سے پیدا کئے ہوئے جل کو ہی امرت کہتے ہیں۔ اس امرت جل سے شریر کے اندر جتنے بھی جوڑ ہیں۔ اور جتنے بھی ناڑیوں کا سنگم ہے۔ وہاں وہاں پر شریر کے لابھ کے لئے جو جو انجن مشینری کام کر رہی ہے۔ ان سب کو اس سے مدد پہنچتی ہے۔ جس سے کسی مشینری کے کوئی ایک بھی پرزے گھس کر کمزور نہ ہوں۔ اور خشک نہ ہونے پائیں اور نئی طاقت آ کر جمع ہوتی رہے +

(۳)۔ وہ طاقت جو کہ آنند اور غمی کو محسوس کرنے والی ہے +

ان تینوں طاقتوں کا بہاؤ شریر کے ہر ایک اعضاء میں باطریقہ ہر وقت آتما کی چیتنیہ شکتی کے تیج سے ہر وقت ہو رہا ہے +

پاٹھکو! اسوقت ہمارا وشے (مضمون) اُس امرت جل سے ہے جس کو پراپت نہ کر کے بہت سے لاعلاج روگوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ناک کے اندر گلے تک ایسی بلغمی نسوں کا گروہ ہے۔ جو کہ سر کے سارے حصوں کو امداد دیتا ہے۔ اور جن کا گندہ مادہ جب کبھی رک جاتا ہے۔ تب وہ امرت کو

نزلے کی صورت میں تبدیل کر دیتا ہے۔ یہی امرت شریر کے جن جن حصّوں
کو مندرجہ بالا طاقت پہنچاتا ہے۔ اور شریر کو نئی روح بخشتا رہتا ہے۔
پھر یہی اُن حصوں کو کمزور کر کے روگوں کے جراثیم کو جگہ دے دیتا ہے۔
اور نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ایک روگ کا پرمانوں منڈل دوسرے روگ کو بُلا
لیتا ہے۔ جیسے ایک شخص کو زکام ہونے کے بعد کھانسی شروع ہو جاتی ہے
اور کھانسی سے بڑھ کر تپ دق شروع ہو جاتا ہے۔ بلغمی لسنوں میں سے
گندے بلغم کو نکالنے کا سادھن (طریقہ) یوگیوں نے ہی سب سے اچھا
نکالا۔ اور نکال کر ایسی طاقت پیدا کر لیتے ہیں۔ جو کہ امرت کا کام دیوے
ہم پہلے لکھ چکے ہیں۔ کہ آنکھ۔ کان۔ ناک۔ منہ ان سب کو اپنے
ماتحت رکھنے والی طاقت دماغ سے نکل کر ان استھانوں کو طاقت دیتی
ہوئی سارے شریر پر قبضہ کرتی ہے۔ اور انہی ناڑیوں سے بلغمی لسنوں کا
سسٹم پیدا ہوتا ہے۔ اور اُن سب کا مرکز (Centre) ناک کے
اندر سے ہوتا ہوا گلے تک ہی ہے۔ جس وقت آدمی ٹھنڈی ہوا میں نکلتے ہیں
تو جو سانس میں سے ٹھنڈی ہوا اندر جاتی ہے۔ اُس ہوا سے آنکھوں میں
پانی آجاتا ہے۔ اور سر کے اندر گرمی موجود ہونے سے وہی ہوا بہت خوشگوار
معلوم ہوتی ہے۔ اور جب کبھی انسان کو غوطہ آجاتا ہے۔ تو ناک کے راستے
پانی جانے پر کان اور دماغ پر بھی اثر ہوتا ہے۔ جس وقت ناک سے پانی اگر
پیا جاوے۔ تو ڈکاریں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔
کہ اوپر کی چیز کسی نے اندر دھکیل دی ہے۔ اور گلا صاف ہو جاتا ہے۔
دماغ میں بھی نئی طاقت محسوس ہوتی ہے۔ جب کبھی ٹھنڈی ہوا میں چہل قدمی
کریں۔ تو اُس سے دانتوں میں درد ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اس سے یہ سِدھ

ہوا۔ کہ ناک کے راستے اگر کوئی چیز اندر داخل کی جائے۔ تو اس کا اثر اُسی وقت کان۔ آنکھ۔ منہ۔ دانت اور دماغ وغیرہ پر ہو جاتا ہے۔ اور جس وقت آنکھ سے زیادہ پانی نکلے۔ تو ناک سے بلغم ضرور ہی نکلتی ہے۔ اور اگر منہ سے کچھ گندہ مادہ خارج ہو۔ تو اُس حالت میں ناک سے بھی ضرور کچھ نہ کچھ خارج ہوتا ہے۔ اس سے بھی ہمارا یقین پختہ ہوتا ہے۔ کہ سارے سر کا مرکز ناک سے کنٹھ تک ہی ہے۔ جس سے گندگی نکلتی ہے۔ اسواسطے یوگیوں کا یہ سدھانت ہے۔ جو کہ تمام دنیا کو ماننا پڑے گا۔ اور لوگ مان رہے ہیں۔ اور دنیا مانتی جاتی ہے۔ کہ خیالاتی طاقت ہی انسانی جسم کو پیدا کرنے اور پالن کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر یہ بھی کہا جائے۔ کہ یہی طاقت اس کو پیدا بھی کرتی ہے۔ اور اُس کو نشٹ بھی کرتی ہے۔ جو کہ فلاسفروں کی نگاہ میں بھی یہ ٹھیک ثابت ہوئی ہے۔

آپ اپنے اندر ذرا نظر ڈال کر دیکھیں۔ اور سوچیں۔ کہ آپ کے وچاروں کا اثر شریر کے ہر ایک حصے پر ہوتا ہے۔ اگر آپ من کو یکسو کر کے اور بھی سوچیں گے۔ تو آپ کا یقین اور بھی پختہ ہو جائے گا۔ کہ انسانی جسم پر خوراک کے علاوہ خیالات کا بہت ہی زیادہ اثر پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک آدمی ٹھنڈی ہوا میں گھوم رہا ہے۔ ایک انسان دنیا سے بالکل بے پرواہ ہے۔ بلکہ اپنے خیالات کو ہمیشہ پاکیزہ رکھنے کی وجہ سے اس کو یہ نشچے (یقین) ہو چکا ہے۔ کہ میرے اوپر کسی بھی آب و ہوا یا غذا کا کوئی بھی اثر نہیں ہو سکتا۔ جب تک کہ میں اپنے خیالات کو ہی نہ تبدیل کر دوں۔ ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ وہ یہ خیال کر رہا ہے۔ کہ یہ ہوا میرے لئے طاقت اور خوشی دے رہی ہے۔ تو چھاتی کھول کر اور تیز رفتار سے لمبا سانس

لیتا ہوُا چلتا ہے۔ اس کے لیئے وہ ٹھنڈی ہوا اس کے پھیپھڑوں کو تقویت دیتی ہے۔ اور جسم کو خوش و خرم بناتی ہے۔ مگر دوسرے شخص کی حالت پر غور کریں۔ تو اس کے خیالات اس کے برعکس ہیں۔ اس کے دل میں یہ بات بیٹھی ہوئی ہے۔ کہ میں کمزور ہوں۔ اور یہ سرد ہوا مجھ کو نمونیا کر دے گی۔ اوہ بڑی تیز رفتار سے چل رہی ہے۔ جو کہ سینے سے آر پار ہو رہی ہے۔ وہ اپنے کپڑوں کو ہوا سے روکنے کے لیئے بند بھی کرتا ہے۔ اور کمبل سے اچھی طرح ڈھانپا رہتا ہے۔ پھر اُس کو اسوقت زکام لگ جاتا ہے۔ اور گھر جاکر بخار چڑھ جاتا ہے۔

یہ تو آپ سمجھ گئے ہونگے۔ کہ وچاروں کا پربھاؤ شریر پر ہوتا ہے۔ اور اس کو سمجھانے کے لیئے ایک اور مثال پیش کی جاتی ہے۔ مثلاً آپ کو ایک تار کسی طرف سے آتی ہے۔ کہ آپ کا کوئی پریہ سجن سرگباش ہو گیا۔ تو اُسی وقت اس کا جسم پیلا زرد پڑ جاتا ہے۔ جیسے کہ کوئی برسوں کا بیمار ہوتا ہے اس سے بس یہی ثابت ہوتا ہے۔ کہ جس پر خیالات کا جتنا گہرا اثر پڑتا ہے۔ اتنی ہی تیز جلدی وہ اِس طرف بہ جاتا ہے۔ بڑے سے بڑا زہر انسان کو اتنی جلدی موت کے گھاٹ نہیں اتار سکتا۔ جتنی جلدی کہ خیالات کر سکتے ہیں۔ یہاں خراب خیالات جسم کو برباد کر دیتے ہیں۔ وہاں اچھے خیالات جسم کو بل اور طاقت دیتے ہیں۔ اور نئی روح پھونک دیتے ہیں۔

شریر میں جتنے بھی استھان یا مقام ہیں۔ جو کہ شریر کو نسوں و ناڑیوں کے ذریعہ سے ہر ایک طرح کی طاقت دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ نس نس اور روم روم میں قدرت نے وچاروں کی طاقت پہنچانے کے لیئے ایسی تار برقی رکھی ہے۔ جیسی کہ بجلی کا ایک سوئچ دبانے سے سارے شہر میں یکدم

روشنی ہو جاتی ہے۔ یہاں پر وچاروں سے ہی آتمک شکتی سے سارے جسم میں خبر پہنچتی ہے۔ اور اُس کے انوسار شریر میں ردّوبدل ہوا کرتی ہے۔ مان لیجئے آپ اچھا لذیذ اور طاقت بخش کھانا کھاتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے۔ کہ آپ کے کھانے میں زہر مُحل یا اور کوئی گندی چیز پڑی ہوئی تھی۔ تو آپ کا یہ خیال دماغ سے اٹھکر مَن پر اثر کرتا ہے۔ اور من کا پربھاؤ معدے پر ہوتا ہے۔ اور اِتنا زبردست ہوتا ہے۔ کہ من کو اپنا کام بند کر کے اُلٹا کام کرنا پڑ جاتا ہے۔ اور جو معدہ کھانے کو تحلیل کر رہا تھا۔ اور اُس میں سے شریر کو طاقت دینے والے اعضاء کو مدد مِل رہی تھی۔ اُسی وقت الٹی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح سے آپ کے شریر کے ہر ایک حِصّے پر وچاروں کی طاقت ہر وقت کام کرتی ہے۔

وچاروں کی طاقت کا پربھاو جہاں شریر کے ہر ایک حِصّے پر ہوتا ہے۔ وہاں پھیپھڑوں پر بھی ہوتا ہے۔ ایک آدمی رنج و غم میں بیٹھا ہوا ہو۔ تو اُس کے سوانس کبھی چھوٹے اور کبھی لمبے ہونگے۔ اور بے چینی محسوس ہونے لگ جاوے گی۔ کیونکہ من کی طاقت نے پھیپھڑے کے کام کو روک کر گڑبڑ میں ڈال دیا۔ اور جب نئے خیالات جو کہ خوشی کو پیدا کرتے ہیں۔ تب سوانسوں کی حرکت ایک سی گہری اور لمبی ہو جاتی ہے۔ سوانسوں کی ایک ہی رفتار جو کہ پریم بھری ہوتی ہے۔ اس میں قوتِ حیات موجود ہوتی ہے۔ اُسی امرت شکتی کا اثر جو کہ سوانس کے ساتھ اندر جاتی ہے۔ تو وہ سوانس جن نسوں کے کے ساتھ ٹکراتے ہوئے جاتے ہیں۔ (جو کہ بلغمی نسیں کہلاتے ہیں) وہ نسیں اُن سوانسوں سے ایک پرکار کا شدھ امرت جل بنا دیتی ہیں۔ اُس جل کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ اور ایسا ہوتا ہے۔ جیسا کہ تازہ گائے کے دودھ کا

ہوتا ہے۔ اونچے درجے کے خیالات ہوتے ہیں۔ اُن خیالوں کی طاقت سے ایتھر ( ether ) میں اُتنی ہی اونچی طاقت کا آکرشن ہوتا ہے۔ جتنی اونچی طاقت کا آکرشن ہوتا ہے۔ اُتنی ہی اونچی طاقت والا امرت یا جل وہ ناڑی منڈل کو دیتے ہیں۔ یہ طاقت ناڑیوں میں ہوتی ہی کہ وچاروں کے انوسار جو گہری سانس ہوتی ہے۔ وہ ناڑیوں سے ٹکراتی ہے۔ اور اُن کا تعلق دماغ سے ہوتا ہے۔ اِسی طرح جتنے اونچے وچار۔ مثلاً ایشوریہ شکتی۔ امرت وغیرہ اس کی صفات کو لے کر اندر جاتے ہوئے ناڑیوں سے ٹکراتے ہیں۔ تو وہ ناڑیاں دماغ کے اُس حصہ کو خبر دیتی ہیں جس میں ایشوریہ شکتی اجر اور امر ہونے کی طاقت موجود ہوتی ہے۔ پھر دماغ اُن ناڑیوں کے ذریعہ اس قسم کی طاقت دینے والا امرت جل پیدا کر دیتا ہے۔ جو کہ جسم میں ایشوریہ شکتی اور اُس کو اجرا ور امر بنانے کے لایق ہوتا ہے۔ جتنے اونچے وچاروں کی طاقت سے ناڑیوں پر منحصر کرنے والی طاقت کا اثر ہوتا ہے۔ وہ اتنی ہی اونچی طاقت والا امرت پیدا کرتا ہے۔

جس طرح اونچے وچاروں سے اِنسان امرت پیدا کرتا ہے۔ اُسی طرح گندے اور کمزور وچاروں سے نزلہ یعنی جسم کو کمزور کرنے والا مادہ پیدا ہوتا ہے۔ کیونکہ گندے وچاروں کا پربھاؤ سوانسوں کی آمد و رفت خوشی کو ایک جیسا نہیں رکھتا۔ ایک جیسے رہنے والے سوانسوں کے ساتھ خوشی ہی آمد ورفت میں امرت یعنی ایک جیسا رہنے والی طاقت پیدا کرتی ہے۔ اور چھوٹے بڑے سوانس کمزور اور بلوان، دُکھی اور سُکھی جو ایک حالت میں قایم نہ رہنے والے وچاروں کو پیدا کرنے والے ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ ہی حالت

رہنے پر نا ڑیوں میں سے ایشوری شکتی یعنی جسم میں نئی روح پہنچانے والی طاقت نشٹ ہو جاتی ہے۔ اس کے نشٹ ہونے سے اُن ناڑیوں میں غلیظ مادہ جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ غلیظ مادہ ہی نزلہ ہے۔ وہ نزلہ اب اُسکا جہاں جہاں اثر ہوتا ہے۔ وہاں ہی روگ پیدا کر دیتا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے۔ کہ وہ بلغمی غدود دماغ کے آنکھ ناک۔ کان وغیرہ حصّوں پر کیا اثر رکھتے ہیں۔ یہ بلغمی نسیں ہی آنکھوں کے اندر ہر ایک طرح کی طاقت پہنچاتی ہیں۔ بوقت ضرورت ٹھنڈ کے وقت میں گرمی اور گرمی کے وقت میں ٹھنڈ پہنچاتی ہیں۔ دماغ میں بھی ایسی ہی نسیں کام کرتی ہیں۔ جن کی وجہ سے انسان جب پڑھتا یا سوچتا ہے۔ تو اُسوقت جو گرمی یا حرارت دماغ میں پیدا ہو جاتی ہو۔ اس حرارت کو دُور کرنے کا کام بھی یہی نسیں کرتی ہیں۔ جن کسی ناڑیوں میں امرت مئی تاثیر ہوتی ہے۔ اُن کو پڑھنے سے یا سوچنے سے تکان بالکل محسوس نہیں ہوتی۔ اور وہ سوچنے اور وچار کرنے کے کام میں کبھی کمزور نہیں ہوتے۔ اور نہ ہی اُن کو نیند اور سستی ستایا کرتی ہے۔ اور جو بات وہ سوچتے ہیں۔ اُسکا نتیجہ یا جواب اپنے اندر سے ہی فوراً مل جاتا ہے۔ اِسی کو ہی ضمیر کی آواز کہا جاتا ہے۔ کیونکہ امرت کی طاقت سے ہر وقت اُن کو مدد ملتی رہتی ہے۔ مگر جن کے اندر غلاظت سے بھری ہوئی ناڑیاں ہوتی ہیں۔ اُن کا گندہ مادہ اُس حرارت کو اعتدال پر رکھنے کی بجائے حرارت کو بڑھا دیتا ہے۔ اُس حرارت کے بڑھنے سے سستی۔ نیند اور تکان محسوس ہونے لگ جاتی ہے۔ وہ منزلِ مقصود پر پہنچنے سے پہلے ہی فیل ہو جاتے ہیں۔ یادداشت کی طاقت بھی اِسی طرح کام کرتی ہے۔ اور اُس کا تعلق بھی

اہنی ناڑیوں سے ہوتا ہے۔

اب آپ ذرا نیچے آنکھوں کی طرف غور کریں۔ آنکھ میں چار حصے ہیں۔ جوکہ اہنی ناڑیوں کی مدد سے کام کرتے ہیں۔ اور جن کی وجہ سے آنکھ مکمل کام دیتی ہے۔ وہ چار حصے آنکھ کی پلکیں۔ آنکھ کے اندر کی سفیدی۔ سیاہی اور چھوٹی سفید رنگ کی پُتلی ہیں۔ اِن میں بھی اہنی ناڑیوں سے پیدا شدہ لعاب ہی ان کو اصلی حالت میں کام کرنے کے قابل رکھتا ہے۔ آنکھوں کی پلکوں میں وہی پانی گرنے سے وہ ہلنے جلنے کے لائق ہوتی ہیں۔ اور یہی جل یا لعاب گندہ گرنے سے اُن میں سوزش آجاتی ہے۔ یا کوئی اور تکلیف مثلاً ککرے۔ سرخ باد پیدا ہو جاتی ہے۔ آنکھ کی سفیدی میں وہ گندہ لعاب گرنے سے پھولا یا چٹا وغیرہ پڑ جاتا ہے۔ اور سیاہی میں گندہ مادہ موجود ہونے سے موتیا بند وغیرہ پڑ جاتا ہے۔ اور اسی طرح اگر یہی پانی شدھ حالت میں اور امرت سے ہوتا ہے۔ تو اس سے آنکھ میں کبھی کمزوری نہیں ہوتی۔ اور گندہ مادہ خارج ہوتا رہتا ہے۔ یہی مادہ جب گندہ ہونے کی صورت میں زیادہ ہو جاتا ہے۔ تو آدھا سر کی درد۔ سر درد۔ مرگی۔ پاگل پن دماغی بیماریاں ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ اور بال بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ اور یہی مادہ شدھ اور امرت مے ہونے سے دماغی شکتی بڑھ جاتی ہے۔ یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔ سوچنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔

اب آپ ناک کی طرف دھیان دیں۔ اس میں اگر وہ مادہ اچھی وشدھ حالت میں پیدا ہوتا ہے۔ تو وہ ہر طرح کی بدبو و خوشبو کو پہچان سکتا ہے۔ ورنہ جب گندہ مادہ مقدار میں بڑھ جاتا ہے۔ تو اُس

حالت میں بدبو اور خوشبو کو انسان پہچان نہیں سکتا ہے۔ اور زکام وغیرہ شروع ہو جاتا ہے۔

اب کان کو لیجیے! کان میں جو پردہ مانند ڈھول کے آواز کو اندر لیجانے کی طاقت رکھتا ہے۔ وہ اسی امرت مئی جل سے ہی صاف رہتا ہے۔ اور شبدوں کو اصلی حالت میں گیان ناڑیوں کے ذریعہ دماغ تک پہنچاتا ہے۔ اگر کان میں وہ مادہ گندی حالت میں آتا ہے۔ تو کان کا پردہ صاف ہونے کی بجائے کچھ خراب نا ہموار ہو جاتا ہے۔ اور شبدوں کو اصلی حالت میں دماغ تک نہیں پہنچاتا۔ یا آواز کو اندر جانے سے بالکل روک دیتا ہے۔ اور اندر طرح طرح کی آوازیں سنائی دینے لگ جاتی ہیں۔ اور یہی گندہ مادہ زیادہ مقدار میں بڑھ جانے سے کانوں میں پھوڑے۔ پھنسیاں، پیپ وغیرہ پیدا ہو جاتی ہے اور بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ اور طرح طرح کی انواع واقسام کی امراض لاحق ہو جاتی ہیں۔ دانتوں پر بھی یہ مادہ بہت ہی زبردست اثر رکھتا ہے۔ یہ مادہ جب شدھ اور اصلی حالت میں دانتوں کی جڑوں تک پہنچتا رہتا ہے۔ وہ مضبوط اور سخت اشیاء کو چبانے کے لائق اور تندرست بنے رہتے ہیں۔ اور کسی طرح کی بھی امراض ان پر اثر نہیں کر سکتیں۔ اور پوری عمر تک قائم اور مضبوط رہتے ہیں۔ جب یہ مادہ گندی حالت میں ہوتا ہے۔ تو دانتوں۔ مسوڑوں میں درد۔ دانتوں میں سوراخ۔ دانتوں کا کمزور یا ہلنا وغیرہ شروع ہو جاتا ہے۔ اور پائیوریا جو کہ ایک لاعلاج مرض ہے۔ پیدا ہو جاتی ہے۔ گلے اور زبان وغیرہ پر بھی اسی طرح اس کا اثر ہوتا ہے۔ اور منہ میں

لعاب جو گرتے ہیں۔ اور جن سے کھانا وغیرہ نرم ہو کر اندر جاتا ہے۔
وہ بھی اسی امرت مے جل کے ناڑیاں تک پہنچنے سے ہی اصلی حالت
میں لعاب کافی مقدار میں نکلتا ہے۔ اور کنٹھ مالا یعنی ہچیریں رگلے میں سوزش
وغیرہ کا ہو جانا وہ بھی اسی زہریلے مادہ کے بڑھ جانے سے پیدا ہو
جاتی ہیں۔ اور جب یہ مادہ امرت مے ہوتا ہے۔ تو ایسی تکلیفیں نہیں
ہوتیں۔

اب سوچنے کی بات ہے۔ کہ یہ مادہ باقی جسم پر کیسے اثر ڈالتا
ہے۔ ہر ایک انسان دیکھتا ہے۔ اور محسوس کرتا ہے۔ کہ یہی مادہ حلق
کے راستے یا خوراک کے کھانے کے وقت خود بخود معدہ میں گرتا
رہتا ہے۔ اور معدہ میں گر کر خوراک کے ساتھ ہی وہ بھی چھوٹی انتڑیوں
کے ذریعہ خون میں تحلیل ہوتا رہتا ہے۔

اب اگر یہ مادہ صاف شدہ اور امرت مے ایشوری شکتیوں سے
بھرپور ہوگا۔ تو وہ خون میں جا کر بھی ایشوری شکتی پیدا کرے گا۔ چونکہ
سارے جسم کا دارومدار خون پر منحصر ہے۔ اور خون کا انحصار اسی مادہ پر
ہے۔ اس لئے سارے جسم کی نشوونما بھی اسی کے ذریعہ ہوتی ہے۔ ایسا
خون چونکہ رگ رگ د ہر ایک جسم کے حصے میں پہنچتا ہے۔ اور اپنی طاقت
سے اس کو قائم رکھتا ہے۔ اس لئے جسم کے تمام اعضاء مثلاً پھیپھڑہ۔ جگر۔
گردے۔ دل وغیرہ بھی اسی امرت مے جل کے پہنچنے سے ہی اصلی حالت
میں رہ سکتے ہیں۔ یہی زہریلا مادہ جب جگر وغیرہ میں بڑھ کر جگر کے کام
میں رکاوٹ ڈال کر اس لعاب کو جو وہ ہر وقت پیدا کرتا
رہتا ہے۔ کمزور کر دیتا ہے۔ اور خوراک کو ہضم کرنے کے قابل نہیں رہنے

دینا۔ اور جب بہت ہی زیادہ مقدار میں وہ زہریلا مادہ بڑھ جاتا ہے اور (Bile duct) میں سوزش پیدا ہو جانے سے ہی یرقان جگر کی سوزش وغیرہ پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اسی طرح گردے میں زیادہ مقدار میں دباؤ پڑنے سے ان کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ تو وہ بھی کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور اسی طرح درد گردہ۔ پتھری وغیرہ کا دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ اور یہی گندہ مادہ جب خون میں مل کر جوڑوں پر بیٹھ جاتا ہے۔ اور جوڑوں کی دردیں۔ سوزش اور اکڑاہٹ وغیرہ پیدا ہو جاتی ہے۔ اور جب خون ہی گندہ اور اشدھ ہوتا ہے۔ تو دل قدرتی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔ اور دل دھڑکن اور استسقاء وغیرہ امراض لاحق ہو جاتی ہیں۔

اب چونکہ ویریہ کا دارومدار خون پر ہے۔ اور خون سے ہی ویریہ بنتا ہے۔ تو جیسا خون ہوگا۔ ویسا ہی ویریہ بنے گا۔ خون گندہ اور اشدھ ہونے سے ویریہ بھی کمزور ہی پیدا ہوتا ہے۔ اب سانس جو کہ ہم لیتے ہیں۔ وہ ناک میں سے ہو کر اسی مادہ سے ٹکرا کر پھیپھڑوں میں جاتے ہیں یہ مادہ گندہ ہو جانے سے سانسوں کی گتی ایک جیسی نہیں رہتی تو اس سے پھیپھڑوں کے تیلوں پر (Cells) کبھی زیادہ اور کبھی کم دباؤ پڑتا ہے جس سے وہ سیلز پھٹ جاتے ہیں۔

اب چونکہ ساتھ ہی خون گندہ ہو جاتا ہے۔ (جس کی وجہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں)۔ ان میں زخم ہو کر سوزش وغیرہ بڑھ جاتی ہے۔ اور پھر تپ دق دمہ۔ سل وغیرہ کا دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ اب اگر اسی مادے کو امرت سے بنا کر جسم میں ڈالا جاوے۔ تو وہ خون میں مل کر۔ جگر ـ

معدے۔ پھیپھڑے۔ گردے وغیرہ کو ہر طرح کی امراض سے دُور رکھیگا اور ان میں جیون شکتی (Vitality) پیدا کر کے ہر قسم کے انواع و اقسام کے روگوں کو دور کر دے گا۔ اور وہی مادہ جو پہلے بیماریوں کا گھر بنا ہوُا تھا۔ اب اُن کو دور کرنے کے قابل بن جاوے گا۔ اور خون میں نئے پرماٹوں جن سے کہ جسم میں چستی اور قدرتی شکتی آوے۔ بھرپور کر کے جسم کو ہر ایک روگ سے بچا دے گا۔ اور کبھی بیمار نہ ہونے دے گا۔ جب یہی امرت سے شکتی یا جل امرت خون میں مل کر تمام جسم میں دوڑ کرے گا۔ تو وہ جگر میں جا کر اُس کو چستی اور طاقت دے گا۔ اور جو بھی کمی ہو گی۔ اُس کو پورا کر دے گا۔ اور اس طرح سے گردے میں جا کر اُس کو طاقت دے گا۔ اور تمام امراض سے صاف کر دے گا۔ جب اِس کا اثر پھیپھڑوں پر پڑے گا۔ تو سوانسوں کی گنتی ایک جیسی ہو جانے سے اُن میں جیون شکتی زیادہ ہونے سے وہ پھیپھڑوں کو بہت ہی عرصہ تک کام کرنے کے قابل بنا دے گا۔ اور تپ دِق۔ دمہ۔ سِل وغیرہ کے جراثیم کو نشٹ کر کے نیا خون۔ نئی طاقت اور نئی روح پھونک دے گا۔

اِسی طرح امرت سے شکتی جب خون میں مل کر جوڑوں وغیرہ اور باقی جسم پر اثر ڈالے گی۔ تو اُن میں کوئی بھی مرض کیوں نہ ہو۔ یقینی طور پر دُور ہو جائے گا۔ جب وہ امرت سے شکتی نہایت ہی اونچے درجے کے وچاروں سے بھرپور ہو گی۔ تو کامل یقین ہے۔ کہ جسم امرت یا آبحیات حاصل کر لیگا۔ اس امرت سے رس کو پیدا کرنے کے لئے یہ تین باتیں ضروری ہیں۔ جو سادھکوں کو اپنے دل کے پردوں پر لکھ لینی چاہئیں:۔

(۱)۔ جب تک ان ناڑیوں دنسوں کی گندگی یعنی بلغمی مادہ صاف نہ ہوگا۔ تب تک امرت رس پراپت ہونے کے لئے ناڑیوں میں امرت پراپت کرنے کی شکتی نہیں آئے گی جس سے وہ دماغ سے ایسی طاقت لے سکیں۔

(۲)۔ کھانا۔ پینا اور طرز وتمدن ساتوک اور شانتی دینے والے نہیں ہونگے۔ تب تک امرت پراپتی میں روکاوٹ ہو جائے گی۔

(۳)۔ جوکہ ناڑیوں میں پہلے سے بوجہ خراب طرز تمدن کے کمزوری ہوگئی ہے۔ جس کے کارن شریر کی ضرورتوں کو پورا کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ اس کمی کو دور کرنے کے لئے باہر سے سہائیتا لینی ضروری ہے جب تک کہ ایسا بل پراپت ہو جائے۔ جس سے کہ وہ اندر سے طاقت لے سکیں۔

اب دیکھنا یہ ہے۔ کہ یہ تینوں باتیں کہاں اور کیسے مل سکتی ہیں۔ ڈاکٹر لوگ بھی Nasal Douche (نیزل ڈوش) سے گلے اور کنٹھ کو شدھ کرنے کے لئے اور ناک کی امراض کو دور کرنے کے لئے کئی طرح کے پانی چڑھاتے ہیں۔ آیوروید شاستر میں بھی ناک سے جل پینے کی تعریف بہت لکھی ہے :۔

व्यङ्गवली पलितघ्नं पनि सैव सर्व प्यका दोशोपधरा,
रजनीक्षये अम्बु नासायां, रसायनं दृष्टि जनकश्च ॥

رات کے ختم ہونے پر یعنی پراتہ کال کے وقت ناک سے جل پینے سے پرانا زکام۔ گلے کا بیٹھ جانا یعنی آواز بند ہو جانا۔ کھانسی جسم کا سوکھ جانا۔ بال سفید ہو جانا۔ چہرے پر جھریاں پڑ جانا۔ بڑھاپے سے

پیدا ہونے والی کمزوریوں کو دُور کر کے عمر کو بڑھانے اور آنکھ کی نظر نظر کی کمزوری کو دور کرنے والا ہے۔

جس سے اُنھوں نے ثابت کیا ہے۔ کہ آنکھ کی تکلیفیں۔ ناک کی امراض اور گلے کی شکایتیں۔ دماغی کمزوری۔ ناک کے راستے پانی پینے سے جاتی رہتی ہیں۔ بلکہ کئی دوائیوں کے کاڑھے اور دودھ وگھی ادویات کے ساتھ ملا کر ناک سے پینے کے لیئے آیوروید گرنتھ کے ودوان پنڈت چکر پانی جی چکر دت کے رسائن اڈھیکار کے ۲۲۔ شلوک اندر فرماتے ہیں:-

नागरकल्कविमिश्रं क्षीरं नस्येन योजितं पुंसाम ।
नानादोषोद्भूतां शिरोरुजां हन्ति तीव्रतराम ॥

سونٹھ کو دودھ میں پکا کر اور پھر چھان کر کے ناک کے راستے پینے سے کئی طرح سے پیدا ہوئی ہوئیں سر کی پرانی تکلیفیں دُور ہو جاتی ہیں اس سے یہ نتیجہ ہوتا ہے۔ کہ ناک کے ذریعے جو بھی چیز پہنچائی جاتی ہے۔ اس کا اثر دماغ۔ گلے وغیرہ سب جگہ پر ہوتا ہے۔ پھر بھی آشچریہ (تعجب) ہے۔ کہ بہت سے ودوان ہٹھ یوگ کی کریاؤں کو خلاف قدرت بتلانے میں دریغ نہیں کرتے۔ ان ادویات سے جو کچھ بھی اثر ہوتا ہے۔ وہ عارضی طور پر ہوتا ہے۔ اور پھر وہی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ نزلہ دور کرنے کے لیے ان کے پاس ایسا کوئی مکمل سادھن نہیں۔ جو کہ اس کو پیدا ہونے سے روک سکے۔ نہ ہی ان کے پاس کوئی ایسا طریقہ ہے۔ جس سے وہ نزلہ پیدا ہونے کی جگہ پر قابو پا سکیں۔ اگر کوئی ہوتا۔ تو آج یہ حالت دیش کے اندر نہ ہوتی۔ دوائیوں میں پیسہ

دھن خرچ ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کی جیبیں بھرنی پڑتی ہیں۔

میں ڈاکٹروں، وئیدوں اور حکیموں کی نیک نیتی پر شبہ لانے کی کوئی وجہ نہیں پاتا۔ صرف اُن کے طریق علاج اور وچار شکتیوں کو کام میں نہ لانے کے خلاف آواز اٹھاتا ہوں۔ کیونکہ اُن کے پاس ایسے طریقے ہیں۔ جن میں ان کا کافی وقت اور کافی سرمایہ لگتا ہے۔ جس سے کہ وہ ایسا کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ میں ڈاکٹروں اور وئیدوں کو اس علم یعنی ہٹھ یوگ کی کریائیں سیکھنے کے لئے شری پوجیہ پاد گورودیو جی کی طرف سے دعوت دیتا ہوں۔ کہ وہ ان کو سیکھ کر اپنے پرانے رشیوں کا تجربہ حاصل کریں۔ جو کہ سُکھ اور شانتی کو دینے والا ہے۔ ایسا کرنے سے ہی دیش کے سچے خیر خواہ کہلائیں گے۔

ہٹھ یوگ کی کریاؤں میں جتنے پرکار کی نیتی کے طریقے ہمیں ملتے ہیں۔ یا جو نیا انوبھو شری مہاراج جی کا برسوں کے تجربہ سے حاصل ہوا ہے۔ جنہوں نے اِس علم کے سیکھنے کے لئے برسوں تمام بھارت ورش کے پہاڑوں پر رشیوں کی کھوج کی۔ وہ آپ کے سامنے رکھتا ہوں۔

اگرچہ میں اِس علم کے راز کو چھپانا نہیں چاہتا۔ پھر بھی یہ بہت ضروری ہے۔ کہ یا تو کسی سنت۔ مہاتما کے زیر نگرانی میں اِس علم کو سیکھے۔ یا وہ ہمارے آشرم میں آکر سیکھے۔ اگر بغیر سمجھے روگ کا نشچے کئے بغیر سادھن یعنی نیتی وغیرہ کریں گے۔ تو اس سے لابھ ہونے کی امید کم ہے۔ کیونکہ جو چیز بہت فائدہ دیتی ہے۔ اُس کا طریقہ استعمال ٹھیک نہ ہونے سے لابھ کم ہوتا ہے۔

# نیتی

نیتی ایک خاص طریقے سے سوتر کی ڈوری سے بنائی جاتی ہے۔ اور اُس کے سرے اس پرکار سے بنائے جاتے ہیں۔ جس سے سوتر کی ڈوری کا کوئی دھاگا بھی باہر نکلا نہ رہے۔ نیتی کے بنانے کا طریقہ یا تو ہمارے آشرم میں آکر سیکھنا چاہیئے۔ یا کسی اور جاننے والے مہاتما سے سیکھنا چاہیئے۔

نیتی بنانے کے لئے سوتر کے کتنے تار ہوتے ہیں۔ یہ ذکر اِسلئے مضمون کے ساتھ نہیں کیا گیا۔ کہ سوت بھی کئی طرح کا ہوتا ہے۔ موٹا اور باریک۔ دوسرے ناک کا سوراخ کسی کا کھلا زیادہ ہوتا ہے۔ اور کسی کا کچھ تنگ ہوتا ہے۔

نیتی کو سیدھا کھڑا رکھنا چاہیئے۔ اور پاؤں کے بل بیٹھ کر ہاتھوں میں پکڑ کر کرنی چاہیئے۔ جس سے نیتی سیدھی رہے۔ اور سیدھی ہی اندر جائے۔ جس وقت ناک کے اندر نیتی پہنچتی ہے۔ تو ایک طرح کی کھجلی سی معلوم ہوتی ہے۔ اور اس کی وجہ سے آنکھوں سے پانی آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اِس کے بعد جب نیتی مستک کے نیچے پہنچتی ہے۔ تب نیتی کے دباؤ سے بلغمی نس جن میں کہ گندہ مادہ رُکا ہُوا ہے۔ وہ سارا بلغم باہر پھینک دیتی ہیں۔ اُسوقت سادھک کو بھی یہ دھیان کرنا چاہیئے۔ کہ میں نے اس کے ذریعہ سے بلغم کے سارے گندے مادے کو نکال دیا ہے۔ جسوقت نیتی ان نسوں کے پاس پہنچتی ہے۔ تو سر میں کھجلی سی معلوم ہوتی ہے۔ اور کسی کو چھینکیں آنے لگ جاتی

ہیں۔ اُسکا کارن سادہک کو یہی سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ نیتی کا دباؤ جتنی نسوں پر پڑا ہے۔ وہ ساری نسیں اپنے مَل کو اسوقت نکال رہی ہیں اور سارے سر کے حِصّے میں سے جہاں جہاں امرت پیدا کرنے والی نسیں ہیں۔ اور ان میں بلغمی مادہ بھر گیا ہوتا ہے۔ وہ سب بلغم نکال کر امرت پیدا کرنے کے قابل بن جاتے ہیں۔ اور جہاں جہاں جس جس حصے میں روگ زیادہ ہوتا ہے۔ اُسی اُسی حِصّے سے زیادہ پانی نکلے گا۔ اگر آنکھ میں زیادہ بلغم کا دباؤ ہوگا۔ تو آنکھ سے زیادہ پانی نکلے گا۔ اور اگر حلق میں زیادہ ہوگا۔ تو حلق سے بلغم زیادہ نکلے گی۔

اِسی طرح جتنی بھی نسیں ہوتی ہیں۔ وہ سارے ہی گندے مادے کو نکال دیتی ہیں۔ جس وقت گلے کے پاس نیتی پہنچتی ہے۔ اور کوے کے ساتھ ٹکراتی ہے۔ تو کھانسی آجاتی ہے۔ اُسوقت سادہک کو سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ اب انگلی ڈال کر منہ سے پکڑ لینے کا وقت آگیا ہے۔ اور آہستہ سے درمیان کی دو انگلیوں ترجنی اور مدھما سے۔ نیتی کو پکڑ کر آہستہ کھینچتے ہوئے دوسرے ہاتھ سے ناک کے اندر دھکیلنا چاہیئے۔ اور آہستہ آہستہ کرنی چاہیئے۔ جب نیتی آدھی کے قریب نکل آئے۔ تو ایک دفعہ ناک سے ہی واپس نکال لینی چاہیئے۔ تاکہ جو ناک میں کئی طرح کی نسیں ہوتی ہیں۔ کچھ تو اپنا گند اوپر کی طرف پھینکتی ہیں۔ اور کچھ نیچے کی طرف پھینکتی ہیں۔ وہ صاف ہو جاویں۔

دو تین دن کے بعد سادہک کو چاہیئے۔ کہ کبھی اندر اور کبھی باہر کھینچے۔ اور پھر منہ سے باہر کی طرف نکال لیوے۔ نیتی نکالنے کے بعد نیتی کو دھو کر کیل پر ٹانگ دینی چاہیئے۔ اور دو سروں کو پکڑ کر کھینچ

دینا چاہیئے۔"

# نیتی کا طریقہ استعمال

نیتی کے لئے سب سے اچھا وقت نہانے اور کھانا کھانے سے پہلے کا ہے۔
نیتی کرتے وقت پانی کا بھرا ہؤا کوئی برتن ساتھ رکھ لینا چاہیئے۔
نیتی جب ناک سے ہوتی ہوئی حلق میں آجاوے۔ تو نفا یا نیتی کو جو کہ ناک سے ابھی باہر ہے۔ پانی سے تر کر لینی چاہیئے۔
اگر گلے وغیرہ پڑے ہوئے ہوں۔ نیتی کرنے سے پہلے ناک کے راستے دودھ پی کر گلوں کو شانت کرنا پہلے ضروری ہے۔ اور پھر بعد میں نیتی سے پورا فایدہ ہوگا۔
ایک تندرست آدمی کو نزلہ کے تمام روگوں سے بچکر اپنی تندرستی کو قایم رکھنا چاہیئے۔ تو اپنے گھر پر اشنان کے وقت تین چار منٹ نیتی کا روزانہ ابھیاس کرنے سے سو برس تک حلق۔ دانت۔ ناک۔ آنکھ کان۔ دماغ جوان عمر کی مانند سو برس تک ٹھیک رکھ سکتا ہے۔
اگر نیتی کا ابھیاس شروع کرنے سے پہلے آنکھوں پر عینک لگائی ہوگی۔ تو متواتر تین ماہ یکساں کرنے سے عینک اُتر جائے گی۔ اور آنکھوں کی بینائی کیسی بھی کمزور کیوں نہ ہو۔ تین ماہ کے روزانہ ابھیاس سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔
جن سادھکوں نے کسی رہبر کے پاس جاکر نیتی کرنے کا کچھ ابھیاس کیا ہو۔ مگر نیتی کو بنانے کی ترکیب نہیں جانتے۔ اور جن کی نیتی گم ہو جاوے

توسادہک کو چاہیئے۔ کہ نیتی آشرم سے منگوالیں۔

نیتی ۱۸ تار سے لے کر ۲۷ تار تک بنائی جاتی ہے ۔

# نیتی کے فوائد

نیتی کا دباؤ پڑنے سے بلغم قدرتاً اندر گرنی بند ہو جاتی ہے۔ اور باہر خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ نیتی کرنے والے کو یہ باتیں اُسوقت فائدہ بخش ثابت ہوتی ہیں۔ جسوقت سر درد یا زکام وغیرہ یا جو کچھ بھی پہلے اس کو ہوتا ہو۔ اسکو لابھ ہونا شروع ہو جاوے۔ سر ہلکا۔ آنکھیں صاف اور دماغ میں قوت معلوم ہونے لگے۔ جوں جوں نیتی کی جاتی ہے۔ توں توں دنوں کے بعد یہ سب تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں کیونکہ سوانسوں کا راستہ بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ اور جو گندہ مادہ راستے میں جمع ہوتا تھا۔ وہ سوانسوں کو ایک جیسا ہونے نہیں دیتا تھا۔ وہ خارج ہو جاتا ہے۔ اِس لیئے سوانسوں کی ایک ہی گنتی ہونے پر سوانسوں میں امرت پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

نیتی کرنے کے بعد اور بھی کئی سادہن ہوتے ہیں۔ جو کہ کرنے پڑتے ہیں۔ نالی کے اندر جس پر کار کیچڑ جما ہوا ہوتا ہے۔ اس میں اگر پانی اُلٹ کر صاف کیا جائے۔ تو وہ پورا صاف نہیں ہوتا۔ اسی طرح سے جو لوگ صرف جل ہی پیتے ہیں۔ اور نیتی نہیں کرتے۔ اُن کی بلغمی نسیں اچھی طرح صاف نہیں ہوتیں۔ اس لیئے پورا فایدہ حاصل نہیں ہوتا۔

نیتی کرنے کے بعد سادہک کو اپنی آنکھیں اپنے گورو کو دکھلانی

چاہئیں۔ اور جو جو حالت اسوقت اُس کو محسوس ہو۔ وہ سب گورو دیو کو بتلاتی چاہئیں۔ جو سادہک گورو کو پورا حال نہیں بتاتے۔ وہ نیتی سے پورا فائدہ حاصل نہیں کر سکتے۔ کیونکہ گورو دے اس کے لکشنوں کے انوسار ہی آگے کے سادہن بتاتے ہیں۔ اس لیے سوامی جی کو سب حال بتانا چاہیئے +

پہلے لکھ چکے ہیں۔ کہ دو پرکار کی نسیں ہوتی ہیں۔ ایک اوپر کو اور دوسری نیچے کو مواد پھینکتی ہیں۔ جو بیماریاں نیچے کی نسوں سے ہوتی ہیں۔ وہ تو ناک سے دودھ گھی۔ پانی وغیرہ پینے سے دور ہو جاتی ہیں۔ مگر جن کا منہ اوپر کو ہوتا ہے۔ ان کے واسطے منہ سے ہی اشنان بلا کر ناک سے نکالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

یوگ کے سادہنوں میں ایک عجیب بات یہ ہے۔ کہ تشخیص کی بہت زیادہ ضرورت نہیں پڑتی۔ صرف یہ معلوم کرنا ہی ضروری ہے۔ کہ اس روگ کا کارن ٹھنڈ ہے۔ یا گرمی۔ اور اس کا جاننا بھی بہت آسان ہے۔ روگی سے روگ کی پیدائش معلوم کرنے پر یہ سب باتیں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

مان لیجیئے! ایک روگی آتا ہے۔ اور وہ کہتا ہے۔ کہ مجھے دس دن سے سر میں درد ہوتا ہے۔ اور رات کو نہیں ہوتا۔ اور گرم چیزوں کے کھانے سے یہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ تو اُس کے لئے یہ نشچہ کر لینا معمولی بات ہے۔ کہ اس کو یہ روگ گرمی سے ہوا ہے۔ اور نیتی کرنے کے بعد ناک سے پانی پینے پر یہ دور ہو سکتا ہے۔

یہ علاج اتنا آسان ہونے پر بھی بہت ضروری ہے۔ کہ کسی ست گورو کے پاس ہی ایسے طریقوں کو سیکھا جاوے۔ اور وہ یوگ کو پورے طور پر جاننے والے ہوں۔ ہم پھر بھی سادہکوں کی آسانی کے لئے نیتی کا علاج

سلسلہ وار لکھتے ہیں :-

# طریقۂ علاج

جس کے دماغ پر نزلہ گرتا ہے - اُس کو زکام رہنا - سر درد اور چکر آنا نشانات تو عموماً ہوتے ہی ہیں - ساتھ ہی دماغ کی کمزوری ہونی شروع ہو جاتی ہے - اگر یادداشت کمزور ہو - اور یہ سب لکشن معلوم ہوں - اور اُسکا کارن مرگی ہو - تو ناک سے پانی پلانا صبح کے وقت بہت اچھا ہے - نیتی کرنے کے بعد ناک سے پانی پینا چاہیئے -

پہلے پانی پاؤ بھر سے شروع کرنا چاہیئے - اور ایک سیر تک بڑھانا چاہیئے - اگر ایک سیر میں فائدہ کچھ کم معلوم ہو - تو ناک سے دودھ پینا چاہیئے - اور دودھ کو بھی اسی طرح بڑھانا چاہیئے - اگر یہی روگ بوجہ سردی کے ہوگا - تو اس میں سر بھاری زیادہ تر رہتا ہے - اور چہرہ سفید ہو جاتا ہے - اور دیکھنے والے آدمی کو یہ معلوم ہوتا ہے - کہ یہ ہر وقت سوتا رہتا ہے اور طبیعت بہت سست ہوتی ہے - اور ٹھنڈی چیزوں کے کھانے سے روگ زیادہ بڑھتا ہؤا معلوم ہوتا ہے - ایسی حالت میں نیتی کرانے کے بعد گرم پانی ناک سے پلانا چاہیئے - اور اگر گرم پانی پلانے سے اُس کو فائدہ معلوم ہو - تو اس کا نتیجہ کیا ہؤا روگ ٹھیک ہے - ایسی حالت میں اس کے بعد پھر گرم دودھ میں بادام روغن ڈال کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے - اس کے بعد دودھ میں گھی ڈال کر پینے سے لابھ ہوتا ہے - مگر نیتی روزانہ ہونی چاہیئے - پاگل روگی بھی اسی طرح سادھن کرنے سے تندرست ہوتے دیکھے گئے ہیں -

پاگلوں کو نیتی کروانا بہت مشکل کام ہے۔ مگر ناک سے پانی یا دودھ پلانا بہت آسان ہے۔ پاگلوں کا علاج اپنی طریقوں سے ہمارے آشرم میں کیا جاتا ہے۔ پاگلوں کا علاج آشرم کے علاوہ کہیں دوسری جگہ نہیں کرنا چاہیئے۔ اور پاگلوں کو ناک سے پانی یا دودھ پلانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ جوکہ آشرم میں ہی روگی کا حال دیکھکر استعمال کئے جاتے ہیں۔

اسی طرح آنکھوں کے اُن امراض پر نیتی اور نیتی کے بعد دودھ گھی اور پانی وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کی پرانی امراض نیتی کرنے کے بعد منہ سے پانی پی کر ناک سے نکالنے پر جلدی اچھے ہو جاتے ہیں۔ اور کوئی بھی روگ جب کہ ناک سے پانی پینے پر یا دودھ پینے پر نہیں ہوتے۔ تو ایسی حالت میں منہ سے پی کر ناک کے راستے نکالنے سے یہ روگ دور ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ جو نسیں اوپر کو گئی ہوئی ہیں۔ اور اُن میں جب نزلے کا مادہ بھر جاتا ہے۔ تو وہ منہ سے پانی پی کر ناک سے نکالنے پر ہی ٹھیک ہوتا ہے۔ اور آنکھ اور گلے کے روگوں میں عموماً ایسی ہی نسوں میں نزلہ بھر جاتا ہے۔ منہ سے پانی پی کر ناک سے نکالنے میں وہی اصول کام کریگا۔ جوکہ گرمی کے نزلے میں ٹھنڈا پانی ناک کے راستے پینے میں۔ اور گرم پانی سردی کے روگوں میں پلانے سے آرام ہوتا ہے۔ یہی اصول منہ سے پی کر ناک سے نکالنے میں بھی کام کرتا ہے۔ مرگی کی امراض پر یہی ......... سادھن اور طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کے روگیوں کو چاہیئے۔ کہ نیتی کرنے کے بعد اپنی آنکھیں آشرم کے اچاریہ کو دکھلائیں۔ اور اچاریہ اس کی آنکھ کو دیکھکر اور اس کے حالات پوچھ کر کے

وہ سادھن تجویز کرے گا۔ ناک کے روگوں کا بھی اسی طریقہ سے علاج کیا جاتا ہے۔ اور بہت جلدی آرام ہوتا ہے۔

نیتی ناک کے روگوں کے لئے بہت ضروری ہے۔ زیادہ فائدہ مند ہے۔ نیتی کے بعد پانی پینا بہت ضروری ہے۔

ناک کے روگ میں دودھ میں گھی ملا کر نہیں پلایا جاتا۔ خالص دودھ یا صرف گھی ہی علیحدہ علیحدہ پلایا جاتا ہے۔

زبان اور دانتوں کے روگ بھی زیادہ تر سردی کے نزلے کے کارن ہوتے ہیں۔ اور اُن میں بھی یہی طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اور جو زبان اور دانت کے روگوں میں دودھ یا پانی یا گھی ناک سے نہیں پیا جاتا ہے۔ بلکہ منہ میں رکھا جاتا ہے۔ اور منہ میں رکھ کر پھر نکال دیا جاتا ہے۔

سرسوں کا تیل گرم کر کے منہ میں رکھنے کے بعد نکال دینے پر زبان اور دانتوں کے روگ دور ہو جاتے ہیں۔ اور پہلے ناک سے نیتی کرنا بہت ضروری ہے۔ اور سرسوں کے تیل کے بعد گھی کو گرم کر کے منہ میں رکھنے سے بھی دانتوں کے روگ وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ اور گلے کے روگوں میں نیتی کرنا اور ناک سے پانی پینا۔ دودھ پینا وغیرہ سب گلے کے روگوں میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ اور اس کا بھی وہی طریقہ ہے۔

معدے کے امراض میں نیتی کرنے کے بعد دھوتی یا برہم داتن کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ کسی کسی کو صرف نیتی وغیرہ سے ہی فایدہ ہو جاتا ہے۔ اگر اسی سے فایدہ ہو جاوے۔ تو پھر دھوتی کرنے کی چنداں ضرورت نہیں۔ اس کے روگ بھی اُسی طریقہ سے ہی سردی اور گرمی

سے ہوتے ہیں۔ اور اُن کا علاج بھی اُسی طریقہ سے ہوتا ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے لکھ آئے ہیں۔

معدے کی خرابی سے شریر میں بہت سے روگ پیدا ہو جاتے ہیں۔ معدے میں نزلے کی وجہ سے یہ خاص نشانی معلوم ہوتی ہے۔ کہ کھانا کھانے کے بعد اُسی وقت ڈکاریں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ جس کو گرمی سے خرابی ہوتی ہے۔ اُسکو کھٹی ڈکاریں جلن کے ساتھ آتی ہیں۔ اور سردی والے روگی کا منہ تک پکا رہتا ہے۔ اور جسم بھاری رہتا ہے۔ اور اس کو کھانا بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اور منہ کا ذائقہ میٹھا ہو جاتا ہے۔ اور خراب ڈکاریں آتی ہیں۔ ایسی حالت میں روگی کو نیتی کے ساتھ ہی دھوتی کرنی چاہیئے۔ دھوتی کرنے والے کو دھوتی کی پستک ضرور ہی دیکھنی چاہیئے۔

جگر کے روگ میں مثلاً یرقان وغیرہ پر ناک سے پانی اور دودھ پینے سے بہت جلدی اثر ہوتا ہے۔ اور بھی جگر کے روگ جو کہ نزلے سے ہوتے ہیں۔ وہ سارے ہی اس سے دور ہو جاتے ہیں۔

آنتوں کے روگیوں کے لئے نیتی اور ناک سے پانی ٹٹی جانے سے پہلے پینا چاہیئے۔ اور ناک سے پانی پینے کے تین چار گھنٹہ بعد روٹی کھانی چاہیئے۔ اِس سے پہلے اگر ضرورت ہو یا تو پھل یا دودھ۔ لسی وغیرہ پی سکتے ہیں۔ اِسی طرح گردے کے روگ میں سمجھنا چاہیئے۔

پھیپھڑے میں جتنی بھی شکائتیں ہوتی ہیں۔ اُن سب کو نیتی بہت جلدی فائدہ کرتی ہے۔ کیونکہ اس کا تعلق سیدھا پھیپھڑوں سے رہتا ہے۔ جیسا کہ پہلے درج کر آئے ہیں۔

انفلوئنزا۔ تپ دق یا دمہ میں نیتی و نیتی کے اور طریقے سب استعمال

کیے جاتے ہیں۔ مگر منہ سے پانی پی کر ناک سے نکالنے کی ضرورت نہیں
انفلوئنزا اور دمہ جیسے روگی کے لئے نیتی کے ساتھ دھوتی کرنے
سے بہت جلدی آرام ہوتا ہے۔ مگر تپ دق کے روگی کے لئے برہم داتن
کرنا مضر ہے۔

تپ دق میں ناک سے پانی پینا دنیتی کرنا یا ناک سے دودھ
پینا ہی پورا فائدہ بخشتا ہے۔ پرنتو تپ دق کے روگی کے لئے نیتی
کے ہمراہ شنیش آسن اور جیون تتو سادہن بھی روگی کے بل اور پرکرتی
کو دیکھ کر کرایا جاتا ہے۔ تپ دق کے روگ میں تین باتیں زیادہ ہوتی
ہیں۔ بھوک نہ لگنا۔ کھانسی اور بخار کا ہونا بلغم اور نزلے کا نقص تو
نیتی وغیرہ سے ہی دُور ہو جاتا ہے۔ اور جیون تتو نام کے سادہن سے
بھوک بڑھتی اور خوراک ہضم ہوتی ہے۔ اور بخار کا ہونا شیرس آسن سے
بند ہو جاتا ہے۔

جو بخار وایو یا بلغمی حصہ جسم میں زیادہ ہونے سے ہوتا ہے۔
اس کو شیرس آسن کرنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار جسم میں
گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے ہو۔ تو پھر ناک کے راستے پانی یا دودھ
پینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جیون تتو اور شیرس آسن تپ دق کے روگی کو ضرورت پڑنے
پر کرائے جاتے ہیں۔ مگر دیکھا گیا ہے۔ کہ صرف نیتی سے ہی یہ روگ
دور ہو جاتا ہے۔

تپ دق کا روگ صرف نزلہ سے ہوتا ہے۔ وہ نیتی سے ہی
ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اور جب تپ دق کے روگ میں نزلے کی خرابی کے

ساتھ ساتھ دیریہ کی خرابی بھی ساتھ ہوتی ہے۔ اس کو مہا مُدرا آسن بھی ساتھ کرا دیا جاتا ہے۔ اور جب روگی کو دقت لو تنت جلاب دے دے کر جس کی آنتیں خراب ہو چکی ہیں۔ ایسے روگوں کے لئے جیون تنتو بھی ساتھ کرا دیا جاتا ہے۔

"جیون تنتو" وہ سادھن ہے۔ جس سے بنوں میں رہنے والے رشی لوگ کایا کلپ" کر لیتے ہیں۔ جو بھی ہر دوا دستھا کے آثار شریر پر آتے ہیں۔ اُن کو جیون تنتو سے دور کر جوانی کی طاقتیں واپس پھر آتی ہیں۔

جیون تنتو سادھن کا نام یوگ کی پستکوں میں نہیں ہے۔ مگر یوگ کے الگ الگ طریقے روگوں کے دور کرنے کا نام ہیں۔ اُن کو اکٹھا کر کے اس کا نام جیون تنتو رکھا گیا ہے۔ اِس سے ہر ایک آدمی جیون شکتی کو پراپت کر سکتا ہے۔

جیون تنتو کے وِشہ میں یوگ سادھن آشرم سے "جیون تنتو" نام کی ایک پستک کچھ عرصہ میں شائع ہونے والی ہے۔ جو لکھی جا رہی ہے

پھر جیون تنتو میں بھی جداگانہ طریقہ سے ہر ایک میں یہ پربھاؤ ہے۔ کہ وہ تینوں باتوں کو ایک ہی سادھن سے روگ کو دور کر لیا جاتا ہے۔ مگر پھر بھی روگی کے دِل اور دماغ۔ آنتیں اور پھیپھڑے پر مختلف طریقے سے بگاڑ ہونے پر روگ جیسی شکل اختیار کرتا ہے۔ اس کے موافق ویسے ہی سادھن کرانے پڑتے ہیں۔ جو کہ گورو کی آگیا سے ہونے چاہئیں۔ اس لئے ایسے روگی کو سادھن کبھی بھی اپنے گھر پر نہیں کرنے

چاہئیں۔

کیا ہی اچھا ہو۔ کہ ہمارے دیش واسی ایسے لوگ کے سادھنوں کی عزت کریں۔ اور اس سے فایدہ اُٹھانے کے لئے تپ دق جیسے روگی کو آشرم کے اچاریہ جی کے پاس لائیں۔ تب ہی یہ آسانی ہر ایک روگی کے لئے روگ دور کرنے میں ہوگی۔ اور بہت جلدی فایدہ ہو سکتا ہے۔ جب تک ہمارے ہاں ایسا انتظام نہیں ہوتا ہے۔ تب تک چاہیئے۔ کہ آشرم اچاریہ کی نزدیکی بہت ضروری ہے۔ کہ جس سے ہر ایک بات وہ اُن سے کر سکے۔ تپ دِق جیسے روگ کے لئے بہت سے پرانا یام بھی کروانے پڑتے ہیں۔ جن کا مفصل ذکر کسی دوسری پستک میں کیا جائے گا ؛

# یوگ سادھن آشرم رشی کیش ضلع ڈیرہ دون کے

## مقاصد اور قواعد

## اُودیش، یا، مقاصد

۱ - ادھکاریوں کے حالات اور خیالات کی جانچ کرکے من کی یکسوئی (ایکاگرتا) کا ابھیاس یوگ کے ذریعہ بنا کر کامیاب بنانا۔

۲ - یوگ کے جگیاسوؤں کو یوگ کے سادہ طریقہ اور سادھن سکھلا کر اسادھیہ جسمانی اور مانسک روگوں کو دور کرانا مثلاً تپدق۔ دمہ۔ فالج۔ بواسیر۔ ہسٹریا مرگی وغیرہ۔

۳ - پرکرتی (مادہ) کی غلامی سے چھوڑا کر بیرونی اور اندرونی مادی طاقتوں پر منش کو حاکم بنانا۔

۴ - تیجسوی اور بلوان سنتان اُتپن کرنے اور بنانے کے لئے یوگ سے اپنے اندر ایشوری شکتیوں کو کشش کرنے کے سادھن بتانا۔

۵ - چھپی ہوئی آتمک شکتیوں۔ گپت ودیاؤں اور گیان کو یوگ کے ابھیاس سے انوبھو کرانا۔

۶ - روگیوں کو تندرست کرکے انکی خواہش ہونے پر انہیں یوگ ودیا سے اروگیہ کرنیوالے سادھنوں کی تعلیم دے کر یوگ چکتسک بنا کر پرچار کرانا۔

۷۔ سادہ کچا ان پھل اور آگ پر پکائے بنا کچی سبزی کھلاکر لمبی عمر اور تندرست جسم بنانے کا طریقہ سکھلانا۔

# نیم (یا) قواعد

۱۔ کسی روگی یا جگیاسو سے کوئی فیس نہیں لی جاوے گی۔
۲۔ مردوں کے لئے مرد اور عورتوں کے لئے عورتیں سادھن کرانے کا کام کراتی ہیں
۳۔ آشرم کے ودیارتھی تین قسم کے ہونگے:۔
(ا)۔ جو ہمیشہ آشرم میں رہ کر خود سادھن کرتے ہوئے دوسروں کے سادھن میں سہائتا کرینگے۔
(ب)۔ جو ایک ماہ یا زیادہ عرصہ آشرم میں رہ کر اور خود سیکھ کر واپس اپنے گھر جاکر دوسرے جگیاسوؤں کو دھرم ارتھ سکھلائینگے۔
(ج)۔ جو سیکھنے کے بعد اپنے آپ سادھن کرکے لابھ اٹھائیں گے۔
۴۔ ہر ایک گرہستی جگیاسو یار دگی کو اپنا خرچ خوراک اور رہائش کا انتظام خود کرنا ہوگا۔
۵۔ جو شخص کسی کٹھن جسمانی روگ کے علاج کیلئے آئیں۔ وہ کم از کم ایک ماہ رہنے کا وچار کرکے آئیں۔ اور جو صرف بھگتی اور من کی شانتی کیلئے آئیں انکو آشرم میں آنے کے بعد مہاراج جی کے مشورہ کے مطابق عمل کرنا ہوگا۔
۶۔ ہر ایک سادھک کو اپنی دن چریہ اور راتری چریہ (دن اور رات کا پروگرام) شری گورو مہاراج کی آگیا کے مطابق رکھنا ہوگا۔
۷۔ جو سادھک آشرم کی تعلیم اور سادھنوں میں کامیاب ہو جائیں گے۔ وہی اسکے ممبر سمجھے جائیں گے۔

۸ - روگیوں یا سادہکوں کے ٹھہرنے کے لئے آشرم استھان دینے کا پابند نہیں ہے۔ کیونکہ آشرم کی اپنی عمارت ابھی کافی نہیں ہے۔ مگر دوسری دھرم شالاؤں میں انتظام کرا دینے میں سہائیتا کرے گا۔

۹ - ۱۸ برس سے کم عمر والوں کو سنگ رکھشک کے ساتھ آنا چاہیئے۔

۱۰ - استریوں کو اپنے مرد رشتہ داروں کے ہمراہ یا بوڑھی رشتہ دار استریوں کے ساتھ آنا چاہیئے۔

# جگیاسو سادہوؤں کیلئے قواعد

۱ - جس سادہو کے جنم استھان اور گورو ستھان کا پورا نشچہ ہوگا۔ وہی آشرم میں داخل ہو سکے گا۔

۲ - ہر ایک سادہن کو نیم سے آگیا انوسار کرنا ہوگا۔

۳ - سوائے یوگ کے اور کوئی مطالعہ یا اُپدیش نہ سُننا ہوگا۔

۴ - یوگ کے ست سنگ کے سوائے اور کسی سبھا یا ست سنگ میں جانا ہوگا

۵ - دن چریہ اور راتری چریہ "شری ۱۰۸ گورو پنڈت رام لال جی یوگیراج مُکھ ادہشٹھاتا" کی سمتی کے مطابق رکھنی ہوگی۔

۶ - ہم سادہو مہاتما ہیں۔ ایسا ابھیمان چھوڑ کر جگیاسو بھاو سے آنا ہوگا

۷ - بھوجن اور استھان کی ذمہ داری آشرم پر نہ ہوگی۔

**نوٹ** - یوگ سادہن آشرم رشی کیش کی دو برانچیں ایک یوگ سادہن آشرم تو ئین روڈ امرتسر اور دوسری یوگ سادہن آشرم کرشنا گلی نمبر ۲ لاہور میں کھلی ہوئی ہیں۔ اِن آشرموں میں سینکڑوں آدمی شاریرک اور آتمک اُنتی پراپت کر چکے ہیں۔ اور کر رہے ہیں۔

یوگ سادہن گرنتھ مالا کے دو پُشپ جو

عام لوگوں کے ہاتھ میں آچکے ہیں

—اور—

یوگ گرنتھ مالا کے دو پُشپ

# نیتی اور یوگ سِدّھی

عام لوگوں کو سادہنوں کا پرکاش دے رہے ہیں

—اور—

# برہمانڈ یوگ شکتی ورشا گرنتھ

جسکے وشے میں یوگ بھگتی درپن اور یوگ پریم ورشا

میں ذکر ہو چکا ہے۔ اس کتاب کو اسوقت چھپوایا جائے گا۔ جبکہ

—کچھ آدمی—

ان سادہنوں کو پراپت کرکے بغیر کسی غرض کے

پرکاش کرنیوالے

—پیدا—

(ہو جائیں گے)

## छप रहा है !   छप रहा है !!   छप रहा है !!!

योग साधन आश्रम में जो साधन शारीरिक-आत्मिक उन्नति के लिए रोज़ाना कराए जाते हैं, और उन साधनों द्वारा हज़ारों मनुष्य लाभ उठा चुके हैं, उन्हीं साधनों को ग्रन्थमाला पुष्प के रूप में प्रगट किया जारहा है, इससे पूर्व भी दो पुष्पयोग प्रेम वर्षा, और योग-भक्ति दर्पण, जनता के सन्मुख आ चुके हैं।

जिन में भली प्रकार दिखलाया गया है कि योग साधन द्वारा अब भी वही पूर्ण शक्तिएं प्राप्त हो सकती हैं। योग-साधन ग्रन्थमाला के दो पुष्प अब जनता के सन्मुख हैं।

१ नेती, २ योग सिद्धि, जिनकी कीमत नीचे लिखी गई है।

| | | | |
|---|---|---|---|
| १ योग प्रेम वर्षा कीमत | ॥) | २ योग भक्ति दर्पण | ॥) |
| ३ नेती | ॥) | ४ योग सिद्धि | ।) |

५ ट्रैक्ट ) भगवान् कृष्ण का पैग़ाम -)

मिलने का पता :—

१—ऋषिकेश-योग साधन आश्रम।

२—अमृतसर-कुईनरोड योग साधन आश्रम।

३— ,, —दुर्गयाणामन्दिर लक्ष्मीनारायण पुस्तकालय।

३—लाहौर —कृष्णागली नं० २ योग साधन आश्रम।

१) यदि छपाई में कोई अशुद्धि रह गई हो तो जनता को उसकी तरफ ध्यान न देकर उनसे लाभ उठाने का प्रयत्न करना चाहिए।

(२) सफा १६ पर श्लोक का अर्थ ग़लत है नेती दिमाग़ को रोशन करती है। और दिव्य दृष्टि ( दूर तक नज़र ) को उत्पन्न करती है।

## یوگ سادھن گرنتھ مالا کا تیسرا پشپ

# یوگ سدھی

اس کتاب میں صاف طور پر واضح کیا گیا ہے کہ یوگ سے منش سرو پرکار کی سدھی اور شکتیوں کو پراپت کر آج بھی پنچی شاریر کر آتمک و سماجک اُنتی کو پراپت کر سکتا ہے

پورن پھل سب بھوگنے یوگی والا کر دیئے
یوگ سے بھرپور ہو جنم مرن کو کھووے
یوگ جیون ہے تیرا یوگ میں سب سکھ ہیں
یوگ ہی بھگوان ہے اس ہی میں سکھ ہیں

لکھ ودوشا ناشری ۱۰۸ پنڈت رام لال جی

یوگیراج یوگ سادھن آشرم رشی کیش

پہلی بار

قیمت مہر

( گو آرٹ پرنٹنگ ورکس لاہور )

# سمرپن

شری پرم پوجیہ گورودیو شری ۱۰۸ پنڈت رام لال
جی یوگیراج مہاراج نے اپنی اپار کرپالتا سے یوگ کے
وشئے میں غلط فہمیوں کی نورتی کیلئے یوگ بیتتا ہی
پستک کا مضمون جو مجھ سے لکھوایا ہے۔ میں اس
وستو گورودیو جی کے چرن کملوں میں بھینٹ کر
کے وست بستہ پرارتھنا کرتا ہوں۔ اسے چھپوا کر
عام لوگوں کے فائدے کیلئے اس کتاب کو شائع
فرماویں۔

لیکھک:۔
سیوک برہمچاری گوپالا نند سابق اچاریہ
یوگ سادھن آشرم لاہور

# تمہید

یوگ کے نام سے ہم سب ہی واقف ہیں۔

یوگ کی بہت سی قسمیں ہیں۔ لیکن پرسدھ چار ہیں۔ ہٹھ یوگ راج یوگ۔ منتر یوگ۔ لے یوگ

سب ہی قسم کے یوگ سے مراد ہے۔ جسمانی صحت اور من کی ایکاگرتا یا یکسوئے قلب حاصل ہو۔ سچی خوشی جسے آتمک خوشی کہا جاتا ہے۔ پراپت ہوکر ایشور پراپتی ہو۔ لیکن بلا مدد ست گرو کے یہ نہایت دشوار اور کٹھن راستہ ہے۔ اور اس پر چلنے کے لئے پورن وشواس۔ شردھا بھگتی کے ساتھ کسی سچے ست گورو کو حاصل کر لینے پر آسان اور دلچسپ مضمون ہو جاتا ہے اور تمام دنیا کی خوشی کا مخزن اُسے مل جاتا ہے۔ ہم سب دنیاوی خواہشات میں کچھ ایسے پھنسے ہوئے ہیں۔ کہ کسی بھی سادھن کو کرتے ہوئے کوئی نہ کوئی دکھ سامنے آ ہی جاتا ہے۔ حالانکہ ہم جانتے ہیں۔ اور دیکھتے ہیں۔ کہ دنیاوی خواہشات یا اندریوں دوارہ جو خوشی ہمیں ملتی ہے۔ بلکہ محسوس ہوتی ہے وہ عارضی ہوتی ہے۔ اور ایک نہ ایک روز ختم ہو جاتی ہے۔ یا ہمیں ختم کر دیتی ہے۔ کیونکہ اس عارضی خوشی کا دارومدار دو باتوں پر ہے۔ اول اندری سیون کرنے کی طاقت جو دن بدن کمزور ہوتی جاتی ہے دوم اندریوں دوارا حاصل کرنے کی خواہش کچھ عرصہ پا کر کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لئے

جس وقت یہ دونوں طاقتیں کمزور یا زائل ہوجاتی ہیں۔ تو آتما جو ہمیشہ سچی خوشی (جو اس کا سروپ ہے) حاصل کرنے کی کھوج میں لگا رہتا ہے۔ اور جس کی یہ کھوج تلاش یا جستجو اندریوں دوارا دنیاوی خواہشات یا مزے حاصل کرنے سے پوری تو کیا کم بھی نہیں ہوتیں۔ ایکدم دونوں طاقتیں زائل ہونے پر افسوس کے گہرے سمندر میں ڈوب جاتا ہے۔ اب اس آتما کو ایسی دُردشا سے دنیا بھر کی کوئی طاقت کوئی سدھی اور کوئی منتر نکالنے میں سمرتھ نہیں۔ آتما کو ایسی دُردشا سے صرف ست گرو دوارا ہی یوگ سادھن سے نجات ملتی ہے ؂

میں یہ دعویٰ سے کہتا ہوں۔ کہ دنیا میں ایسا کوئی بھی مذہب نہیں جس کی بنیاد یوگ کی کسی نہ کسی شکتی پر قائم نہ ہو۔ اور جس کے بانی مبانی نے یوگ کا سہارا نہ لیا ہو۔

ان بزرگ رشیوں منیوں۔ اوتاروں اور پیغمبروں نے اپنے وقت کے مطابق اور اس وقت کے لوگوں کے خیالات اور ضروریات کو مدنظر رکھکر کسی نہ کسی شکتی کے یوگ کے سہارے کھڑے ہو کر اپنا اور لوگوں کا کلیان کیا ہے۔

یہاں تک کہ بھگوان کرشن نے بھی اپنے بھگت ارجن کو یہ اچھی طرح کھلا دیا۔ بلکہ دل نشین کرادیا۔ کہ تم اپنے آپ کو میرے اوپر چھوڑ دو۔ کامل عقیدت (پورن وشواش) مجھ پر رکھو۔ میرے نام پر جیو۔ اور میرے ہی نام پر قربان ہوجاؤ۔

اب آپ سوچیں۔ کہ یوگی سادھک اور بھگت کا کیا کرتویہ ہوتا ہے۔ یوگ اور کیا سکھاتا ہے۔ پورن آنند کند سرودیاپک بھگوان کو من سے منن کرتے ہوئے ہر شبھ کاریہ کو اسی کے بھروسے اور اُسی کے ارپن ہو کر کرنا۔ من کی پوری طاقت برتیوں کو چیتن شدھ دیاپک سروپ کے شاکشاتکار یا درشن میں ہر سمے لگائے رکھنا جس سے خود بخود تینوں تاپوں ادھیاتمک (شاریرک اور مانسک) جو بھی دکھ جیووں پر آتے ہیں) ادھی بھوتک (جو بھی جیووں کو دکھ دینے والے شیر چیتا سرپ بچھو آدی سے ہوتے ہیں) ادھی دیوک (جو دیوتاؤں کے کارن سے جیووں پر آتے ہیں۔ یعنی سُورج کی ادھک تپش سے کشٹ یا مرتیو کا ہونا ادھک ورشا یا بھونچال آدی سے تباہی اور تکلیفوں کا ہونا اور تینوں رن (قرض) پتری رن جو کہ ماتا کے رج اور پتا کے ویریہ سے شریر کی اُتپتی کے کارن سے ہوتا ہے) رشی رن (جو کہ بنوں میں رہ کر دن رات ایشور کی بھگتی کو کرتے ہوئے کچھ بناسپتی آہار دھارن کرتے ہوئے اپنے عملی جیون سے شاستروں کی رچنا کو سنسار کے ہم جیووں کو ایشور بھگتی یا پاپوں سے بچکر دھرم کے مارگ پر چلنے کے لئے روشنی یا اپدیش دیتے ہیں) دیو رن (جیسے کہ تمام سنسار میں چندرماں دوارا امرت رس کی اُتپتی اور استھتی ہوتی ہے جس سے چھ پرکار کے رسوں کو انیک روپوں میں ہم سب جیو بھوگتے ہیں۔ اور سُورج سے ہر شریر کا پالن پوشن ہو رہا ہے۔ جیسے چندرماں دوارا ہر پدارتھ میں امرت (رس) پڑتا ہے۔ اور سورج کی دھوپ سے پکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ) کی نورتی ہو

چونکہ ایشور کی واستوک (حقیقی) بھگتی سے جیو میں پاپ کرنے کی طاقت (خود بخود) دھیرے دھیرے نشٹ ہو جاتی ہے۔ اور ایشور کو سرو دیاپک دیکھنے یا ماننے کرنے کے کارن ہر جیو سے دلی پریم ہو جانے پر اپنے آپ ہی شبھ کرم ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور ایشور کے ساکشاتکار ہونے پر جو خود بخود وبھوتیاں یا شکتیاں پراپت ہوتی ہیں۔ ان جیووں کے سب پرکار کے بندھن خود بخود کٹنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور اس سچے دیو جیووں ہی سے خود بخود سچی شاریرک آتمک اور ساماجک اُنتی پراپت ہوتی ہے جس سے منش شری شواجی شری رامانند جی ہند ابیراگی جی کی طرح من دیش اور جاتی میں سچی شانتی کا راجیہ ستھاپن کر بعد میں مہاراجہ جنک کی طرح اسی یوگ سے دو بھیہ یا مکت جیون کو پراپت کرتے ہیں۔ آپ بھی ان مہان آتماؤں کی طرح اپنے آپ کو پربھو کے ارپن کر دو۔ سچا یوگی یا بھگت روحانی حکموں کو جو اسے ملتے ہیں خواہ اسے موت کا حکم ہی کیوں نہ ہو۔ بسر و چشم بجا لاتا ہے۔ اور سچا سادھک وہی ہوتا ہے جو سچے معنوں میں اپنے گورو کی آگیا انوسار چلتا ہوا ایشور میں اپنے آپ کو لین کر دیتا ہے۔

ہاتھ کام میں لگے رہیں۔ اور من سے سواشوں میں پربھو کے نام کا جاپ ہو آہا کیا آنند ہے۔ یہی سنتوں فقیروں مہاتماؤں کی غذائے روح ہے۔

شری پوجیہ برہمچاری گوپالانند جی مہاراج (جو اب کچھ دن سے بھگوان میں جیوتی جوت سما گئے ہیں) نے جو صرف یوگ کی کریاؤں سے واقف ہی نہیں۔ بلکہ روحانی طاقتوں پر بڑا بھاری قبضہ رکھتے تھے۔ یوگ کے

متعلق کچھ شنکاؤں (سوالوں) کا جواب نہایت سادھارن طریقہ سے اس کتاب میں دیا ہے۔ جس کے پڑھنے سے ہر ایک سادھک اور جگیاسو کو لابھ ہوگا۔ مجھے آشا ہے۔ کہ میرے بھائی اسے غور سے پڑھیں گے۔ اور یوگ کے ذریعے اپنی جسمانی اور روحانی طاقتوں کو بڑھا کر اپنا اور اپنے ملک کا کلیان کریں گے۔

یوگ کے وشے میں ہندو جنتا کو جو ابھی کچھ مغالطہ رہتا ہے کہ یوگ کے سادھنوں کو گرہستی لوگ نہیں کر سکتے۔ اس پرکار کے شنسوں کی نورتی کیلئے یوگ سدھی نام کی جو پستک شری گورو دیو شری ۱۰۸ پنڈت رام لال جی یوگیراج مہاراج نے عام جنتا کو عملی سادھن بخشتے ہوئے برہمچاری گوپالا نند سابق اچاریہ یوگ سادھن آشرم لاہور سے لکھوائی ہے۔ اسکو چھپوا کر عام لوگوں پر روشن کیا جاتا ہے کہ چار پرکار کے یوگ مثلاً ہٹھ یوگ۔ منتر یوگ۔ لے یوگ راج یوگ کے سادھنوں کو عام ہندو جنتا یا مثلاشیان یوگ اسکے دوارہ پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ سیوک بینی پرشاد جینی۔

---

**بھگوان کرشن کا پیغام**۔ جس میں گیتا کا سار رس نظم روپ میں دیا گیا ہے۔ اور یہ بھی تبلایا گیا ہے کہ ویراگیہ کیا ہے اور کیسے پیدا ہو سکتا ہے۔ قیمت ار

| صفحہ | سوال |
|---|---|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

سوال نمبر ۱ سودیش میں جب کہ آپتی آ رہی ہے۔ لوگ بھوکے ہیں۔ ایسے سمہ میں یوگ کی اوشکتا کیوں ہے؟ اور آجکل یوگ کیسے ہو سکتا ہے

جواب - یہ ایک وچارنیہ وشے ہے۔ ملک میں آپتی کیوں آیا کرتی ہے؟ کال کیوں پڑا کرتے ہیں؟ یدی ہم ایکاگر ہو کر اس وشے پر گہری درشٹی ڈالیں تو اسپشٹ ) صاف دیکھتا ہے۔ کہ جس دیش کے اندر اسنتوش اور لوگ بھید بھاؤ آتمک اُنتی کے مارگ پر چلنا بھول جایا کرتے ہیں۔ وہ دیش وہ پریوار آپتیوں کا کیندر بن جایا کرتا ہے۔ ایتھر ( اکاش ) کے اندر ایسے وچاروں سے جن میں اتیاچار سے دُکھی آتمائیں اپنی آہوں کے شبد ایتھر میں دیا کرتی ہیں اسوقت اتیاچاری تموگنی وایو منڈل میں یہ اثر ہوتا ہے۔ کہ عام لوگوں کے خیالات تموگنی بن جایا کرتے ہیں ( خود غرضی سے بھر جایا کرتے ہیں ) تموگنی وچاروں کا مطلب سوارتھی وچاروں سے ہے۔ ستوگنی وچاروں کا مطلب پرمارتھی وچاروں سے ہے۔ پرمارتھی یعنی دوسروں کے سکھ میں سکھی اور دکھ میں دکھی ہونا۔

سوارتھی یعنی دوسروں کے دکھ کو دیکھ کر خوش ہونا اور دوسروں کو دکھ دینے میں سکھ ماننا۔ ایسے دُشٹ وچار جس دیش کے اندر ایتھر سے آیا کرتے ہیں اس دیش میں ناش ہونے کے لکھشن پرگٹ ہُوا کرتے ہیں۔ ( تباہی کے آثار نمودار ہُوا کرتے ہیں )

ایتھر - اکاش کے اس حصے کا نام ہے جسمیں وچاروں کی شکتی دور تک جاتی ہے۔ اسی کو گوسائیں تلسی داس جی نے کہا ہے۔

جہاں سومتی تہاں سمپتی ناناں

جہاں کومتی تہاں بپت ندھانا

جو ویکتی (شخص) دوسروں کو دکھ دینا چاہتا ہے۔ اور ان کو دکھی دیکھ کر سکھ مانتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ تم بھی ہمارے ساتھ ایسا ہی کرو۔ جب دیش میں سکھ و شانتی رہا کرتی ہیں تو سمے کے دیش کے بچوں کے وچار دوسروں کے دکھوں کو دور کرنے میں تتپر (تیار) رہا کرتے ہیں۔ اور اتھر میں ایسا اکرشن (کشش) ان وچاروں کا ہوتا ہے۔ جس سے ستوگنی نیک خیالات کا وایومنڈل بن جایا کرتا ہے جو کہ ست میں ستھر رہنے کیلئے قدرت کو مجبور کرتا ہے اور اس کی اکرشن شکتی سے سمے کے اوپر ہی نیم سے ورشا (بارش) ہوا کرتی ہے۔ رتوئیں اپنے سمے پر نیم سے چلا کرتی ہیں اور نہ ہی وہاں قحط پڑ سکتا ہے۔ اور ان کے نیم سے چلنے پر انکول وایو کے کارن ماتا (چیچک) ہیضہ پلیگ آدی بیماریاں نہیں ہوتی ہیں۔ کیونکہ ست ادہار پر (سرشٹی) دنیا کے اندر ستوگنی وایو منڈل مجبور کرتا ہے کہ کال کبھی بھی نہ ہو۔ ہمارے دیش میں جب کبھی کال پڑتا تھا تو اس سمے کی گھٹنائیں (واقعات) ہمیں یاد دلاتی ہیں کہ اس سمے محلے محلے گھر گھر میں یگیہ ہوا کرتے تھے۔ دان دیا کرتے تھے اور پتت پاونی آدیہ شکتی درگا کا جپ ہوا کرتا تھا۔ اور سینکڑوں برہمنوں کا بھوجن ہوا کرتا تھا۔ اور سب ملکر دکھی دردروں کو (لذیذ) سوادشٹ بھوجن کرایا کرتے تھے اور چاروں ورن (اکٹھے) ایکت ہو کر ایک سور سے دھیان استھت ہو کر بھگوان

سے پرارتھنا کیا کرتے تھے کہ پربھو ہم پتیت (پاپی) ہیں اور آپ سے علیحدہ ہو کر ہم سنسار میں (متعصب) راگ دویش کے کارن بن گئے ہیں۔ ناتھ ہمارے اپرادھوں کو کھشما کر کے دیا کا ہاتھ بڑھاؤ +

ایک سے بھاوؤں (خیالات) میں اور ایک سے شبدوں کے تال سے جب وچار پرگٹ ہوا کرتے ہیں تب وہ شبد انتیرکش میں ایسی لہریں پیدا کیا کرتے ہیں۔ کہ جس سے ستوگنی وایو منڈل بن جاوے۔ اس کا نام ہی یگیہ ہے۔ جماعت میں کرامات ہوتی ہے۔ جس منش کی اکاگرتا نہ بھی ہوئی ہو وہ بھی ست سنگ کی اکاگرہ دھارا سے (ساکن) اکاگرچیت ہو جاتا ہے۔ اگر دیش کے آدمی ملکر اس کاریہ کو کرنا شروع کر دیں۔ تو ان سب کی اکاگرتا بڑی ہی آسانی سے ہو جاویگی۔ منتر کا ارتھ یہی ہے کہ من اکاگرہ ہو کر جس وشئے کو رٹتا ہے وہ من کو منتر سروپ بنا دیا کرتا ہے اسلئے دیش میں جب تک پرمارتھی وچاروں کا اتنا زبردست وایو منڈل ستھاپت (قائم) نہ ہو تب تک دیش میں سکھ و شانتی کوسوں دور ہے۔ جب تک پرمارتھی وچار بھارت ورش کے اندر قائم رہے تب تک بھارت ورش کے اندر ایسی گراوٹ کی صورت کبھی نہ ہوئی۔ آج بھی دیش میں اتنا اناج پیدا ہوتا ہے کہ ایک ورش کا ان دو ورش کیلئے کافی ہوتا ہے۔ آج بھی یدی دیش کے بچے پرسپر ایک دوسرے کے دکھ میں دکھی ہونا سیکھیں تو سہج میں سنگھٹن ہو جاویگا اور ایسا سنگھٹن ہو کہ جس سے سہج ہی میں ایسا شانت مئی پریورتن ہو جائے۔

کہ ورودھی سموداے بھی اس پریم میں سملت ہو کر ماتا کے سامان لالن پالن کرنے لگ پڑینگے اور وہ اپنا کرتویہ (فرض) ہی سمجھینگے کہ ہم اپنے ملک کو سب سے افضل و اعلےٰ بنا دیں۔ ابھیپرائے یہ ہے کہ بھارت میں شدھ وچاروں کا اکرشن (کشش) پریم کے تتو (عنصر) سے پراپت ہو سکتا ہے۔ پریم۔ شدھ پریم۔ وشو پریم وہ ایشوری پریم جس میں سوارتھ کی گندھ بھی ہیں اور ایسا ہی بھارت کا پہلا اتہاس بھارت میں پورن سکھ و سچی شانتی کے راجیہ کی روشنی ڈالتا ہے۔ جبکہ اس دیش کے نواسیوں کو مہا کروڑ دیوتا کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ اور اس یوگ کے کارن اپنے عملی جیون سے سنسار میں سوریہ کے سامان بھارت کے لال یوگ کی دویہ شکتیوں کا پرکاش کرتے تھے۔ ایسے شدھ پریم کی اوستھا ہم کو یوگ کے علاوہ اور کسی سے نہیں آسکتی۔ کیونکہ وشو پریم وشوا تما کو ہردیہ میں رکھکر ہی پراپت ہو سکتا ہے۔ وشوا تما کو ہردیہ میں رکھنے کی یکتی کا نام یوگ ہے۔ یہ بات نشچت اور ستیہ ہے۔ اس کو سنسار میں کوئی بھی متھیہ (غلط) کہنے کیلئے ساہس نہیں کر سکتا کہ یوگ کے بغیر شانتی نہیں ہو سکتی۔ پرشن یہ ہوتا ہے۔ کیا سارے یوگی ہو جاوینگے؟ جواب اس کا یہ ہے کہ اگر سارے یوگی نہیں ہوئے ہیں تو اب بھی سارے پاپی نہیں ہیں۔ لیکن تھوڑے پاپیوں نے دیش کا وایو منڈل دوشت بنا دیا جس سے کہ شدھ وچار منڈل عیش پرستی سے نشٹ ہو گیا ہے۔

کیونکہ اسکا مقابلہ کرنے والا عام شدھ وایو منڈل نہ رہا۔ شدھ وچار منڈل سنیمی تپسوی یوگیوں دوارہ بنا کرتا ہے۔ جو کہ اتنا (طاقتور) پربھاوشالی ہوا کرتا ہے کہ یدی کچھ پاپی وچاروں کی لہریں ورودھ بھی کریں تو بھی اس کو نشٹ کر دیا کرتا ہے۔ کوئی سمے ایسا نہیں ہوا۔ جبکہ پاپی اور پُن آتما دونو ایک ساتھ نہ ہوئے ہوں۔ کنتو جب پاپی ادھک ہوتے رہے۔ تب پُنیہ آتماؤں کی طاقت کمزور ہوجاتی رہی۔ جب پُن آتما ادھک ہوتے رہے۔ تب دیش میں پاپی وچاروں کا ناش ہوجایا کرتا تھا۔ اور دیش شانتی سے پورن ہوجایا کرتا تھا۔ اُچ آتماؤں کو اپیتھر سے آکرشن کرنے کیلئے ہمارے یہاں گربھادھان سنسکار رکھا گیا تھا۔ استری و پرش دونوں دھیان استھت ہوکر ایشوری شکتی کا خیال (چنتون) کر کے جنک، اور وشسٹ جیسے مہاں آتماؤں کو گربھ میں لاکر سنسار کو آتمک ودّیا سے پرکاشت کیا کرتے تھے۔

شانت مئی وچاروں کے پربھاو سے منشوں کی بُدھی استھر ہوا کرتی تھی۔ یہی کارن ہے۔ کہ ہمارے ہاں سندھیا میں جو گائیتری منتر پردھان منتر ہے۔ اس کا بھاو یہی ہے۔ کہ ایشور ہماری بُدھی کو شدھ کرے۔ جس دیش کے بچے (ہر روز) نِت پرتی تین کال (وقت) اپنے وچاروں کو شدھ کرنے کے لئے پربھو سے پرارتھنا کریں۔ تو اس دیش میں کیوں نہ سُکھ اور شانتی کا راجیہ ہو۔ وہ دن بڑے ہی سوبھاگیہ کا ہوگا۔ جبکہ بھارت کے بچے مل کر ایک سے (خیالات) شدھ بھاووں

سے پرارتھنا کرنے کے (لائق) یوگیہ بنیں گے اور سنسار کو اپنے عملی
جیون سے مہاتما بدھ و بالک بھرت[1] کی طرح شیروں سے پیار کرتے
ہوئے سچا اُپدیش دیں گے۔ جس سے دیش کے پشو پکشی بھی دوسروں
کو دُکھ دینے کا بھاو یعنی ہنسا بھاو تیاگ کر کے پریم میں مگن ہو کر
اہنسا کا اپدیش دیں گے۔ سچی شانتی و سکھ کا راج سوارتھ کے تیاگ
(چھوڑنے) اور وشو پریم میں ہے۔ تبھی ہمارا مستک اُونچا ہوگا۔
اور ہم کو اب آشا ہو چلی ہے۔ کہ ہمارے دیش کے اندر ان مہاتماؤں
نے جنم لیا ہے۔ کہ جن کا عملی جیون تیاگ اور وشو پریم سیکھنے کے لیے
حوصلہ دے رہا ہے۔ کہ ہم بھی ایک سُور سے من و پران کو ایک
کر کے سچی پرارتھنا کرنا سیکھیں۔

---

[1] جس بالک بھرت کا ذکر اُوپر آیا ہے۔ وہ بالک اپنی ماتا شکنتلا سمیت کنو رشی کے آشرم
میں رہ کر رشی سے آتم دھن یوگ وِدیا کو پراپت کیا کرتے تھے۔ بالک بھرت میں تراٹک
اور یوگ سے آتم تیج بل بڑھنے کے کارن دلی پریم سے شیروں کے ساتھ کھیلنے کودنے
پر بھی شیروں سے آنکھ سے آنکھ ملنے پر بالک کی آنکھ ٹیڑھی ہوتے ہی شیر موہت
ہو جاتے تھے۔ جو آج کل اسی چار گھنٹے کے تراٹک کا کچھ حصہ مسمریزم کے نام پر
جو کہ ۵ امنٹ تراٹک کرنے سے سدھ ہو جاتا ہے۔ بدیشی دیش والوں نے سیکھ
کر اینک پرکار کے روگوں کی نورتی اور کئی قسم کے چمتکار دکھا کر دھن اکٹھا
کرنے کی طرف راغب ہو گئے ہیں۔ مگر رشی لوگوں کا سدھانت (صفحہ ۱۳ کے نیچے)

لوگ کہتے ہیں ہم تو سنگھٹن کرنا چاہتے ہیں لیکن مغربی سبھیتا
(تہذیب) کے لوگ ہم کو اتیاچار کرنے کیلئے مجبور کر رہے ہیں اگر مان
لیا جائے کہ پچاس روپے ماہوار آمدنی پانے والے آدمی کا خرچ ساٹھ
روپے ہے۔ تو وہ زیادہ خرچ ہمیں مجبور کرتا ہے کہ ہم اپنے دوسرے
بھائیوں پر اتیاچار کریں ۔ لیکن اتیاچار کرنے کا حوصلہ اس کے من
میں جب ہی آسکتا ہے جبکہ اپنے چھوٹے بھائیوں کے دکھ
کا انوبھو (علم) اس کو نہیں ہے اور اپنے خرچوں کے بڑھانے
کا حوصلہ بھی تب ہی ہو سکتا ہے جبکہ خرچ کرنے سے اس کو
آرام ملتا ہے۔ یدی اسے اپنے بھائیوں کی سیوا میں زیادہ انند ملے
تو وہ کبھی بھی اپنے فضول خرچ کو نہ بڑھائے اور نہ ہی اتیاچار
کرے بلکہ وہ خرچ اپنے بھائیوں کی سیوا میں کرے۔ "سنگھٹن"
دو شبدوں سے بنا ہے۔ ایک 'سم' دوسرا گھٹن (اکٹھا ہونا)۔
جب وچاروں یعنی ایک سے وچاروں کے ویکتی (انسان) اکٹھے
ہوتے ہیں تب ان سب کے وچاروں میں ایک ایسا بل آجاتا ہے
جس سے ہر ایک ویکتی کی من کی ایکاگرتا سہج ہی میں ہوجاتی ہے

(صفحہ ۱۲ سے آگے) تراٹک سادھنوں سے دھن کو اکٹھا کرنے کا نشانہ ہوتا تھا
بلکہ وہ جیو ماتر کی بھلائی کو مد نظر رکھتے تھے۔

اور اس کا نام سنگھٹن ہے - ان وچاروں کی ایکتا یوگ دوارہ ہی ہو سکتی ہے - ایک ویکتی کے من کی ایکاگرتا کا پربھاو (اثر) اسکے پریوار (خاندان) پر اوش (ضرور) پڑ سکتا ہے - اور پریوار کا پربھاو نگر پر پڑ سکتا ہے اسلئے ایک ویکتی کا ست جیون ایک نگر میں یدی ہو جائے تو کچھ دنوں کے بعد ایسا پربھاو ہوگا کہ سارے نگر لواسی یدی بھگت نہیں ہونگے تو اُن میں بھگتوں کے سے وچار تو اوش ہی ہو جائینگے وچاروں کی ایکتا ان کو ضرور ہی سنگھٹن مارگ پر لے آئیگی +

یدی آج بھارتی ہندو نیچے یہ سمجھنے لگ جائیں کہ نشکام سیوا کرنا ہی سچی سیوا ہے - واسدیو بھگوان دردر دکھیوں میں ہی واس کرتے ہیں - اتھوا بھگتوں کے ہردیہ میں رہتے ہیں - تو براہمن - کھشتری - ویش شودر کا بھید بھاو (فرق) جس روپ میں آج دیکھا جا رہا ہے وہ سہج ہی میں نشٹ ہو جائے

آج جو کچھ بھی ہم آپس میں دویش (نااتفاقی) دیکھ رہے ہیں اور بجاتی منش جو کچھ بھی ہم پر اتیاچار کر رہے ہیں - ان کا مکھیہ کارن یہ ہے - کہ ہم اپنے بھائیوں کے ساتھ اتیاچار کر رہے ہیں -

अवश्य मेव भोक्तव्यं
कृतं कर्म शुभाशुभम्॥

جو ویکتی یا سماج جس کرم کو کرتا ہے - اسکے پھل کو وہ ویکتی اتھوا سماج اوش بھوگتا ہے - آج ہم انگریزوں کو

دوش دیتے ہیں کہ وہ ہم میں کالے اور گوروں کا فرق ڈالتے ہیں۔ لیکن مدراس میں جس سڑک پر براہمن جا سکتا ہے وہاں شودر نہیں جا سکتا۔ یدی ہمارے ساتھ بھی ایسا ہی وِوہار بجاتی منش (غیر قوم) کرتے ہیں۔ تو کیا آشچریہ (تعجب) ہے؟ یہ ان کا دوش نہیں یہ اتیاچار ہمارے کرموں کا پھل ان کے اندر پریرنا کرتا ہے۔ اگر آج ہم ان شودروں کو کم از کم اپنا انگ بنا لیں تو ان کو دھونے۔ صاف شدھ کرنے کی چیشٹا (خواہش) ہم میں خود بخود ہو جائیگی اور ان کو اپنے سنگ رکھنے کی اچھیا استھر ہو جائیگی۔ لیکن اس کا یہ بھی مطلب نہیں کہ پاؤں کو سر پر رکھ لیں۔ سماج کے سب انگ ایک جیسے ہونے چاہئیں اور ان کا تعلق آپس میں ایک سا ہونا چاہئے۔ نہ ہی پاؤں کو سر سے جدا سمجھنا چاہئیے اور نہ سر کو اس کی تکلیف کا اندازہ نہ کرکے اسکی تکلیف کو دور کرنے کی چنتا چھوڑنی چاہئیے۔ چاروں ورن چار انگ ہیں وہ اپنے اپنے استھان پر شوبھا پاتے ہیں۔ سماج کے پرتیک ویکتی کا یہ فرض ہے کہ وہ جس یوگیہ ہو وہ سیوا لے لیوے۔ اور سماج کا یہ کرتویہ ہے کہ اپنے ہر ایک چھوٹے سے چھوٹے انگ کا باقاعدہ سر کی طرح دھیان رکھے۔ جیسے منشیہ کے پاؤں میں تکلیف ہے۔ تو سر اسکی تکلیف کو دور کرنے کی چیشٹا کرتا ہے۔ ایسے ہی سماج کا کرتویہ ہے۔ کہ اپنے سے چھوٹے انگوں کے ساتھ

پریم کرے اور اسے شکتی دے۔ صرف باتوں نہیں بلکہ دلی پریم ہونا چاہیئے +

دوسروں میں دوش دیکھنا۔ دوسروں کو بھلا برا بنا کر ان پر کرودھ کرنا ہماری بری واسنائیں (خواہشات) سکھاتی ہیں۔ یہ ہمارے دوشوں کو دیکھنے کا موقع نہیں دیتیں۔ اپنے آپ پر کرودھ کرنا اور اپنے دوشوں کو آپ دیکھنا یوگ سکھلاتا ہے۔ ایک ویکتی یدی دوسرے کو اپنا دوشی بناتا ہے اور اس پر کرودھ کرتا ہے تو اس ویکتی کو وہ جوش دیتا ہے کہ وہ بھی اس کے اوپر کرودھ کرے اور آپس میں ایرشا بھاو (حسد) اور دویش (کینہ) کی ترنگیں پیدا کرے۔ اسطرح سے واسناؤں میں پرورت ہونے سے منش جاتی اور سماج میں راگ دویش اور ایرشا پھیلایا کرتا ہے +

جس کی واسنائیں (خواہشات) کمزور ہو چکی ہیں اور جس نے اپنے آپ کو دوشی ٹھہرانا و اپنے من پر کرودھ کرنا سیکھا ہے وہ ہی اتینت نمر (عاجز) ہو کر سماج میں نمرتا و دھینتا و پریم کا سبق اپنے عملی جیون سے دیا کرتا ہے۔ ساتھ ہی وہ دوسروں میں یہ بھاو پیدا کرتا ہے کہ دوسرے ویکتی بھی اپنے دوشوں کو دیکھیں جو خود دوش کو سویکار کر کشما (معافی) کی یاچنا نمر ہو کر کرتے ہیں.........

۔۔۔۔۔۔۔ وہ دوسروں کو نمر بنا کر دوش سویکار کرنے کا سبق ضرور ہی دیتے ہیں - ارتھات وہ سنگھٹن کے مُول منتر کو آپ ہی سِدّھ کر دینگے اور دوسروں کو بھی سِدّھ کروا دینگے ایسے آدمی کا جیون سماج میں ایک نمونہ ہو جائیگا اور سماج کو شُدھ بُدھ شیتلتا اور شانتی ساگر کی اُور (طرف) لیجائیگا پھر بتاؤ جس جاتی کے اندر ایسا سنگھٹن اور پریم ہوجائے تو کس کا حوصلہ ہے کہ اس جاتی کے کسی آدمی کو بھی کوئی ٹیڑھی آنکھ سے دیکھے - واستو (دراصل) میں سچا پرش وہی ہو سکتا ہے جو اپنے دوشوں کو سویکار (قبول) کرنے میں ہر سمے تیار رہتا ہے - یدی بھارت کے بچے اس سبق کو آج سیکھ جائیں تو کونسا سُدھار اور کونسی سکیم ہے جو خود بخود لوگوں کے دلوں کے اندر پاس نہ ہو جائے اور بہت جلد دُنیا کو عملی جیون کا سبق سکھا دے - سچی سوادھینتا کا مُول منتر یوگ ہی ہے ÷

## سوال نمبر ۲ - یوگی نگروں میں کیوں آتے ہیں؟

**جواب:** - یہ سوال آج زیادہ تر ہندو جنتا میں گھوم رہا ہے جو یوگی ہوتے ہیں ان کو نگروں میں آنے کی کیا ضرورت ہے ہم سنساری جیو پاپی آتما ہیں - نگر کا وایو منڈل دوشت ہوتا ہے (کیا ایک راجہ یا بادشاہ ان گندے مکانوں میں جن

کی دالیو دوشت ہو، آتا ہے، نہیں آتا ہے جہاں یہ سوال جتنا ہیں ہے وہاں
اگر یہ سوال بھی ساتھ ہی رکھ لیا جاوے تو ان سب کا جواب
آگے دیئے ہوئے سوالوں سے مل جاتا ہے۔

راتری کے بعد سورج کیوں نکلتا ہے؟ بھوجن کھانے
پر پیاس کیوں لگتی ہے؟

جہاں ہوا بند ہوتی ہے وہاں گرمی ادھک ہوتی ہے تو قدرتاً وہاں پر آندھی اور ورشا ہوا کرتی ہے۔ ٹھیک جیس دیش کے اندر انیاچار۔ ایرشا اور دویش کی اگنی سے منش سماج کا ہردے تپت ہو کر تڑپتا ہے۔ تو یہ تڑپ ہی لوگیوں کو کھینچ لاتی ہے۔ جسطرح گرمی کے کارن اکاش میں بخارات اوپر اٹھتے ہیں۔ اور استھان کے خالی ہو جانے کے سبب سے ٹھنڈی ہوا بادلوں کو لا کر آندھی اور مینہ کی صورت ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح جہاں جہاں جیسے جیسے انیاچار بڑھتے جاتے ہیں وہاں وہاں ویسے ویسے انیاچاروں کے پربھاو (اثر) سے وربل۔ دکھی آتمائیں اپنے سوانسوں میں آہ کی لہریں پیدا کرتی ہیں۔ اور آہوں کی لہریں ایتھر (اکاش) میں اکٹھی ہو ہو کر اس استھان میں جاتی ہیں۔ جہاتک روحانی طاقت رہتی ہے یعنی مہاتماؤں کے رہنے کا استھان ہی روحانی طاقت کا پاور ہاؤس (power house) کہلاتا ہے۔ پوتر

بھومی کا آتمک بھنڈار بھی ایسے ہی استھان ہوتے ہیں۔ دُکھی آتماؤں کی آہ جیسی طاقت سے ایتھر میں جایا کرتی ہے۔ تو ویسی طاقت کے اونچ آتماؤں کے (طبقہ) مانس کھیشتر میں آکرشن ہوا کرتا ہے۔ تب ایسے مہاتماؤں کو دیش کے سدھار کرنے کیلئے مجبوراً آنا پڑتا ہے۔ اور ایسی مہان آتمائیں ہی ایشور روپ ہوتی ہیں اور ایشور اوتار کہلاتی ہیں۔ اسی سدھانت کو بھگوان نے گیتا میں کہا ہے۔

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत;
अभ्युत्थानमधर्मस्य, तदात्मानं सृजाम्यहं
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृतां
धर्म संस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे॥

अ० ४ श्लो० ७-८ श्री मद्भगवत गीता

کہ سنسار میں منشوں کے دکھوں کو دور کرنے کیلئے جتنے بھی موقعہ سامنے آتے ہیں۔ ان سب کا آدی سروت ایشوری شکتیاں ہی ہیں۔ جب جب اور جہاں جہاں منش سماج کرتویہ مارگ (انسانی فرض) سے علیحدہ ہوکر دکھ کے پرواہ میں بہتا ہے۔ تب تب وہاں دیش کو ادشکتا ہوا کرتی ہے۔ ایسے مہان آتماؤں کی جنکی جو ترستے دیڑلور) ہوا کرتی ہے۔ ایسے مہان آتماؤں کی جنکی جو ترستے (ٹرانسفر) دویہ ادھیاتم شکتی دیش بھر کے دوشت مانوی جیون کے

بھاگیہ چکر کی قلم توڑ کر دیوک جیون بنا دیا کرتی ہے۔ دِویہ جیون دیوک سمپتی کا کیندر ہے (نیک زندگی نیکیوں کا بھنڈار ہے)۔ سوارتھی جیون پیشاچک راکھشی سمپتی کا کیندر (centre) ہے ٭

دِویہ جیون کا پرکاش ایسے مہاں پرشوں کے دوارہ ہی پھیلا کرتا ہے ٭ ایسے مہاتماؤں میں تین شکتیاں وشیش کر ہوا کرتی ہیں۔ یہ شکتیاں برہما۔ وشنو اور مہیش کی شکتیاں ہیں جو کہ ان مہاتماؤں میں ایشورت کا بودھ کرایا کرتی ہیں۔ برہما شکتی سے پریم شکتی کا وکاش ہوتا ہے۔ اس کو وشو پریم بھی کہیں تو کوئی مبالغہ نہیں۔ دوسری شکتی وِشنو کی ہوتی ہے۔ اس ویشنوی شکتی میں وشو پریم کو جذب کرنے کی طاقت ہوا کرتی ہے۔ ارتھات یہ شکتی پالن کیا کرتی ہے۔ وشو پریم جب جذب ہو جایا کرتا ہے۔ اس کے پربھاؤ (اثر) سے وِشو پریم کے پیدا کرنے والے پرمانو منڈل cell sytem ہر دیہہ میں استھت (قائم) ہو جاتے ہیں۔ ہر دیہہ میں من کا استھان ہے۔ مانسک دھارا جب پریم مئے ہوا کرتی ہے۔ تب سنسار کو برہم کا سروپ سمجھ کر وشو پریم برہم روپ ہو جایا کرتا ہے۔ ..........

...................

اور ایسی طاقت کا ذخیرہ بھی ایسی ہی مہان آتماؤں میں رہا کرتا ہے تیسری طاقت شیوی ہے۔ جس کا کام ووشت وچاروں کو ناش کرنا ہے۔ اس طاقت کے ذریعے ویراگ کا مادہ دنیا میں پھیلا کرتا ہے۔ اور وشیوں میں ویراگ ہونے سے سوارتھ بھاوؤں (خود غرضی) کا تیاگ ہو جایا کرتا ہے۔ اور ایسے تیاگ کی اوستھا میں ہی منش کے چت میں وشو پریم سے وشو ناتھ کا آواہن ہو جاتا ہے۔ وشو ناتھ کا آواہن کیا ہے روم روم سے وشو ناتھ کا پرگٹ ہونا ہے وشو پریم کی پراپتی کا سادھن جب ایسے اُچ مہاتماؤں کے دوارہ پرگٹ ہوتا ہے تب دیش میں تیاگ و ویراگ کی لہریں اٹھا کرتی ہیں۔ یہی کارن ہے جبکہ بھارت کا سورج جگمگا رہا تھا اور بھارت نے رام کو اپنی گود میں کھلا کر رام کو اپنا ہردیہ بنایا تھا۔ رام چکرورتی راج کے ایشوریہ کو تیاگ کر کے تپسوی بھگتوں کی رکھشا کیلئے ماتا کی آگیا سے جاتے ہیں اور بھرت نگر سے باہر بھومی میں گڑھا کھود کر رام رام کا چنتون کرتا ہوا اپنے آپ کو رام بنا لیتا ہے۔ رام بھرت کے گنوں کا کیرتن کرتے کرتے نہیں تھکتے۔ ایسی اوستھا میں منتھرا وکیکئی کے دویش پھیلانے والی اگنی ٹھنڈی ہو جاتی ہے اور ایسی ٹھنڈی ہوتی ہے

کہ سروداکیلئے اس کا ناش ہو جاتا ہے۔

شانت شدھ آتماؤ یدی تم رام کو ہردیہ میں دھارن کر کے بلانا سیکھ لو۔ تو اوشش ہے کہ بجاتی منش (غیر قوم کے لوگ) بھی شانت ہو جائینگے۔ جس پرکار کیکئی اور منتھرا کے ہردیہ میں وہی رام کی محبت پیدا ہو گئی تھی جیسی کہ ماں اور پتر میں ہونی چاہیے اور ویش جیسے شانتی کا ساگر بنا رہا تھا۔ جس کی شانت لہروں نے سارے دیش کے سارے بھومنڈل میں شانتی کی وایو چلائی تھی۔ سکھ شانتی کا سچار۔ اچیہ سنتھاپن کیا تھا۔ تو ویسے ہی یدی ہم کسی اُوچ آتما کے انوچر ہو کر تیاگ اور وشو پریم کو سیکھنا چاہیں تو اوش پربھو ہماری پکار سُنینگے اور آ کر ہمارا ادھار کرینگے۔

**سوال نمبر ۲۳:۔ جبکہ دن رات محنت کرنے کے بعد بھر پیٹ روٹی نہیں ملتی تو ایسے وقت میں یوگ کیسے ہو سکتا ہے؟**

**جواب:۔** ایک مزدور یدی دن بھر بوجھ ڈھوتا ہے تو اس کی قیمت آٹھ آنے ہوتی ہے۔ لیکن ایک آدمی دن میں ایسی مشین ایجاد کرے جو سینکڑوں من بوجھ کچھ گھنٹوں میں ہی لے جائے تو اس آدمی کے دماغ کی اور سمے کی قیمت مزدور کے مقابلے میں کتنی ہو سکتی ہے؟ ایک انسان ایک سوال کا جواب نکالنے میں چار گھنٹے

خرچ کرتا ہے اور دوسرا دس منٹ - سوچو اسنے چار گھنٹے کا کام
دس منٹ میں کیا یا نہیں - جس کو اپنی محنت پر وشواش نہیں
اور نہ اس کو اپنے آتمک بل پر بھروسہ ہے - تو ایسا انسان
اگر مہینوں بھی محنت کرتا چلا جاوے تو سپھلتا پراپت نہیں
ہو سکتی اگر نوکر ۲۴ گھنٹے محنت کرنے کے بعد مالک سے روٹی
کے پیسے حاصل کرتا ہے تو اصل میں اس محنتی کے دربل وچار
ہی اسے ۲۴ گھنٹے محنت کراتے ہیں اگر یہ محنتی اپنے خیالات
کو یکسو وشواش کے ادہار پر قائم کرتا ہوا نسچے کرے کہ میں
نے ایک دن میں ہی ایک مہینے کی روٹیوں کے پیسے ایک دن یا
ایک گھنٹے میں لے لینے ہیں - تو اسکی دلی طاقت اس کے حسب
منشا وقت کے موافق ضرورت پوری کر دینے والے آدمی پر
اثر کرنے والی ہو جائیگی - وچاروں کی لہر بھی ایک دوسرے کے
دلوں میں اثر کر کے آدمی کے بھاگیہ کا فیصلہ کیا کرتی ہے -
وچاروں کی لہر کو بلوان بنانا مانو ایشوری خزانے کو پا لینا ہے
تب ایسی حالت میں ہماری عقل ہمیں مجبور کرتی ہے کہ ہم
ان وچاروں کی لہروں کو یکسو کرنا سیکھیں جن سے ہم تھوڑے
وقت میں ہی اپنی روزی کا سامان مہیا کر سکیں اور باقی
وقت ہم کون ہیں ؟ کہاں سے آئے ؟ کہاں جائینگے ؟ وغیرہ
کے متعلق یعنی بھگوان کی پراپتی میں لگا دیں - اس سے نشچت

ہوتا ہے کہ یوگ دوارہ ہی من کی ایکاگرتا ہو سکتی ہے - اس ایکاگرتا سے ہم سنسار کے سب سکھوں کو پراپت کرکے اپنی منوکامنا کو پورا کر سکتے ہیں - اگر کوئی یہ کہے کہ محنت ہی انسان کو روٹی دلاتی ہے تو اس محنت کا جس کے ساتھ منش کے من کی اکاگرتا کام نہیں کرتی اسکا نتیجہ یہ دیکھا جاتا ہے کہ منش زیادہ محنت کرتا ہوا بھی مالک کا نقصان کرکے جرمانہ کی سزا بھوگتا ہے نہ اس کو نوکری ملتی ہے اور نہ اسے روٹی کے لئے کوئی پوچھتا ہے وہ جب ہی منش کہلانے کا حقدار ہوتا ہے - جبکہ اس کے اندر من شکتی یا ایکاگرتا ہوتی ہے جس کے حاصل کرنے کا ذریعہ پورن طور پر یوگ ہی ہے لیکن جس کو وقت ہی نہیں ملتا - ایسی حالت میں وہ یوگ کیسے کر سکتا ہے ؟

یوگ کا سمبندھ من و پران سے ہوا کرتا ہے - شریر من و پرانوں کے رہنے کا استھان ہے نہ کہ شریر من و پران ہیں جبکہ شریر دنیوی کاموں میں لگا ہوتا ہے تب شریر ہی نہیں لگا رہتا بلکہ من و پران کی حکومت سے شریر روپی نوکر کام کیا کرتا ہے - ایک سمہ میں شریر کے ہر ایک حصے کو جدا جدا کام کرنے کیلئے دماغ سے حکم ہوا کرتے ہیں اور شریر کی چیتن شکتی کو پہچاننے والا

ناڑی منڈل حکم پہنچانے میں تار برقی کا کام کیا کرتا ہے اور سریر کے ہر ایک حصے کے مختلف کام ایک ساتھ ہی ہوا کرتے ہیں۔ پھر بھی دماغ کی کوٹھڑی میں بیٹھا ہوا من مختلف طریقوں کے خیالات تجویز کیا کرتا ہے۔ جن لوگوں کا یہ خیال ہے کہ جسم ایک جگہ پر ایک کام کر سکتا ہے۔ دوسرا نہیں وہ غلطی پر ہیں۔ دیکھا جاتا ہے اندھے بہت اچھا باجہ بجانا جانتے ہیں اور جانکر ہر ایک سُر پر ٹھیک ٹھیک ہاتھ رکھتے ہیں۔ اور منش باتیں کرتا چلتا پھرتا ہوا بھی اپنے من میں کسی پیارے کی صورت کو ہر وقت اپنے اندر دیکھا کرتا ہے۔ یہ بات ہر ایک انسان کے عملی جیون میں ہر وقت آرہی ہے۔ جب منش ست گرو سے اپدیش لے کر سو انسوں میں بھگوان کو آتا جاتا دیکھتا ہے اور جس نے اس کا سروپ بٹھا لیا ہے تو اُس کا دھیان کھاتے پیتے۔ اُٹھتے بیٹھتے۔ چلتے پھرتے ہوتا رہنا چاہیئے اور وہ ہوتا رہیگا۔ بھگوان کے سروپ سے بھگوان کے نام دوارہ بھگوان کے گُنوں میں پریم جس نے گورو کی بھگتی سے سیکھ لیا ہے۔ اس کا تو دھیان ہر لمحہ ہوتا رہیگا اور اس کا پرانا بام قدرتی طریقے سے ہر وقت ہونا شروع ہو جائیگا۔ اسکی دھارنا جو کہ بھگوان کا سُروپ ہو چکی ہے خود بخود دھیان کی منزل

پر پہنچا ویگی یا ایک انسان جو کہ بھگوان کرشن کا دھیان ہر وقت اپنے دل میں رکھتا ہے تو اسے معلوم ہے اور اسے یقین بھی ہے - کہ بھگوان ماتا کے سمان لالن پالن کرتے ہیں اور پتا کے سمان حفاظت کرتے ہیں اور اُن کی شکتی ہر ایک ذرے ذرے میں کام کرنے والی ہے - اور جیو منش کے دل اور اور دلی خواہشات کے تبدیل کرنے میں سب سے زیادہ افضل ہے اب اگر دنیا کی مصیبتیں اس پر آتی ہیں تو ایسا آدمی ایسے وقت میں بھگوان سے ہی پرارتھنا و دھیان کرتا ہے - یہ مصیبتیں ہی اسے بھگوان کے درشن - دھیان وسمادھی میں لے جانے کیلئے مجبور کرتی ہیں اگر اسے اب سُکھ ملتا ہے تو وہ بھگوان کا شکریہ ادا کرتا ہے اگر دُکھ ملتا ہے تو اس کا من پرارتھنا - دھیان - اُپاسنا کرنے میں سویم لگ جاتا ہے جو کہ یوگ کرنے میں مدد دینے والے ہوتے ہیں +

مان لو ایک انسان سمجھتا ہے کہ جج صاحب کے پاس میرا مقدمہ ہے اور وہ مجھے پھانسی کی سزا دینگے اور ان کے پاس میرے دوست کی سفارش پہنچ سکتی ہے تو دوست کی صورت و شکل اسی وقت اس کے سامنے آجاتی ہے -

+ اس مضمون میں اگر آپ اچھی طرح مطالع کرنا چاہتے ہیں تو یوگ بھگتی درپن ہمارے ہاں سے منگوا کر دیکھئے

یوگ کی تعلیم نہ جاننے اور نہ سمجھنے کی وجہ سے یعنی بھگوان کی سروویاپک طاقت کو نہ سمجھنے کی وجہ سے دنیوی انسان اپنے دوست کی سفارش کرانا چاہتا ہے لیکن جو یوگی اور بھگت ہے وہ پرماتما کو سب کے دلوں پر حکومت کرنے والا اور سب سے بڑا سمجھتا ہوا اپنے دل میں ہی پیارے پربھو سے سفارش کراتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اسکی مالشک شکتی (مسمرزم) انیتھر کے ذریعے اتنی تیز رفتار سے جج کے من پر کام کرتی ہے کہ اس جج کی من وبدھی اس ملزم کو نیک نگاہ سے دیکھنے لگتی ہے اور اس کا فیصلہ اس وجہ سے اس ملزم کے حق میں ہو جاتا ہے۔ اس سے جج کے ضمیر میں کوئی کمزوری نہیں آتی اور نہ اسے محسوس ہو سکتا ہے کہ میں کسی کے دباؤ سے یہ فیصلہ دے رہا ہوں جو کہ جھوٹا ہے لیکن اگر جج پر کوئی انسان بہت سے احسانوں سے دباؤ ڈالکر اسکو مجبور کرتا ہے کہ وہ ملزم کو چھوڑ دے تو جج کی ضمیر اگر زبردست ہے تو وہ خیال نہ رکھ کر کبھی ملزم کے حق میں فیصلہ نہ دیگا اب آپ یہ سوچیں کہ دونوں میں سے کون بہتر ہے جس نے دل کے اندر کسی بھی ایشوری شکتی کے سروپ کو جمایا ہے یا کہ وہ جس نے دنیوی طاقتوں کو اپنا سمجھا ہے ÷

یوگ صرف بیٹھ کر ہی نہیں کیا جاتا۔ دھیان میں لگا ہوا سادھک اپنے من کو ہر وقت دھیان میں لگا کر یوگ کے عملی اُودیش کو پورا کر سکتا ہے۔ جیسے پرہلاد نے کوئی سمادھی نہیں لگائی تھی پرنتو ایشور پر وشواس ہو گیا تھا۔ کہ میرے بھگوان سب میں ہیں اور ہر سمے میری رکھشا کرتے ہیں یوگ کی سپھلتا کسی خاص آسن پر بیٹھنے پر ہی منحصر نہیں ہے بلکہ اس کی کامیابی بھگوان پر یقین رکھنے اور اس کو ہی سب کے دلوں کا مالک سمجھنے سے ہو سکتی ہے ایک بچہ اپنی ماں کا نام نہیں جپتا۔ کوئی آسن نہیں لگاتا۔ کوئی دھیان یا پرانایام نہیں کرتا۔ لیکن اس کے دل میں یقین ہے کہ ماں ہی میرے سکھوں کی کان ہے اور وہی میرے دکھوں کو دور کرنے والی ہے۔ چنانچہ ہر وقت ماں کا خیال بچے کے دل پر رہتا ہے۔ ٹھیک ایسے ہی جو سادھک بھگتی یوگ یعنی سہج یوگ ہر صورت میں ہر وقت کر سکتا ہے اس کو دفتر میں بھی ایشور کے چنتون کیلئے سمے سوالسوں میں مل جاتا ہے۔ جس طریقے کی پراپتی ست گورو کی شرن میں جانے سے ہی ہو سکتی ہے۔ اور اس کے لئے گھومنے کے وقت بھی تین تین گھنٹے بیٹھکر پوجا کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ کامیابی دکھلانے کا سبب ہو جاتا ہے

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ جو آدمی جسمانی محنت کرنے کے بعد تھک گیا وہ کیا یوگ کریگا؟ شریر اس وقت تھکا کرتا ہے جبکہ اسکا من پہلے تھک جاتا ہے۔ جس مضمون میں دلچسپی نہیں ہوتی اور جو اسے مجبوراً کرنا پڑتا ہے۔ اس کا من وہاں ہی تھکا کرتا ہے۔ جو دنیوی کام منش کو ہر وقت آشا اور نراشا کے نتیجے دکھلایا کرتے ہیں۔ من ان کاموں سے دق آکر تھک جایا کرتا ہے یا جتنی محنت کی جاوے۔ اس کا اتنا بدلہ اس کو نہ ملنے پر اس کا من تھک جایا کرتا ہے تھک جانے کا مطلب من کیلئے آرام لینا ہے۔ موجودہ منش سماج تھکی ہوئی حالت میں لیٹ کر سو جانا ہی آرام سمجھتے ہیں اب سوچنا ہے کہ جو جسم سے محنت کرتا ہے اور جسم کو نیند کے ذریعے آرام دیکر پھر سے تر و تازہ بناتا ہے اسے اگر نیند نہ آئے تو اس کی حالت کتنی خراب ہو سکتی ہے۔ نیند میں من کو پورا آرام نہیں ملتا ہے وہ بھی اسوقت ملتا ہے جبکہ شریر پر حکومت کرنے والی من کی طاقت کارن شریر میں چھپ جاتی ہے اور اس وجہ سے شریر نیند کی حالت میں دنیا سے بے خبر ہو جاتا ہے مختصراً یہ ہے کہ نیند میں من کی طاقت کارن شریر میں چھپ جانے سے من کو آرام نہیں ملتا بلکہ صرف شریر کو

ہی ملتا ہے۔ شریر کو جب آرام مل جاتا ہے تو اسکی تھکاوٹ
دُور ہو جاتی ہے۔ اور اس میں تازگی آجاتی ہے۔ اندریاں و
جسم کے سب حصے طاقتور اور محنت کیلئے تیار ہو
جاتے ہیں لیکن من کی چنچلتا دور نہیں ہوتی اور من کی
نااُمیدی بدستور رہتی ہے۔ ان باتوں سے ثابت ہوتا ہے
کہ نیند میں من کو آرام نہیں ملتا۔ اسلئے انسان کا جسم تھکنے
والا کمزور ہو جانے والا اور روگی ہو جانیوالا بنا رہتا ہے کیونکہ
جسم کی بنیاد تو من ہی ہے۔ اب من کو پورا آرام و اننت
سکھ جب ملنے لگ جاتا ہے تو اسکو کسی کام میں کبھی تھکاوٹ
اور نہ اس کو نیند لینے کی ضرورت رہتی ہے۔ بلکہ دیکھا
گیا ہے کہ جنہوں نے اپنے من کو یکسو کرنا سیکھ لیا ہے۔
انہوں نے ۱۰ گھنٹے آرام لینے کی ضرورت ۲ گھنٹے ہیں۔۔۔
۔۔۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر دھیان میں لے ہو کر پورا کیا ہے
اور اپنے آپ کو تروتازہ بنانا سیکھ لیا ہے اور ان کی
یہ دو گھنٹے کی نیند شریر و اندریاں و من یعنی جسم دل و دماغ
کو بھی تروتازہ بنانے والی ہوتی ہے +

سوال نمبر ۷: یم نیم سِدّھ کئے بغیر یوگ کیسے کیا جا سکتا ہے؟

جواب: بہت سے ودوانوں کو یہ شنکا ہے۔ کہ یوگ یم نیم کی سادھنا بغیر نہیں ہو سکتا اور یم نیموں کی سادھنا اس کلجگ میں ہو نہیں سکتی۔ لیکن جس شاستر کا حوالہ دیکر یم نیموں کو یوگ پراپتی کا ذریعہ سمجھتے ہیں یوگ درشن میں پاتنجلی جی نے ہی خلاصہ کر دیا ہے کہ

यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावंगानि ॥

یم نیم - آسن - پرانایام - پرتیہار - دھیان - دھارنا سمادھی یہ یوگ کے آٹھ حصّے ہیں - لیکن اصلی

انوبھو نہ ہونے سے بعض ودوانوں نے یم نیم کو ہی اوّل مان کر یوگ کی پراپتی کا ذریعہ بنا دیا ہے - اسلئے اس فلاسفی کو کھولنے کیلئے یوگ کے ان آٹھ حصّوں کا مختصراً بیان کرتے ہیں -

یم میں یہ پانچ بڑے گن شامل ہیں -

(۱) اہنسا یعنی من بانی و شریر کے ذریعے کسی بھی جیو کو

تکلیف نہ دی جائے۔

(۲) ستیہ یعنی جیسا دیکھا سُنا ہو اور بدھی نے جیسا سمجھا ہو ویسا ہی بولنا دخیال کرنا اور اسی پر ہی عمل کرنا۔

(۳) چوری نہ کرنا۔ یعنی دوسرے کے مال کو من بچن یا کرم سے بنا آگیا سے نہ لینا۔

(۴) برہمچریہ۔ یعنی ویریہ کی رکھشا کرنا من سے شریر و اندریوں سے اور سنکلپ سے دِشے بھوگ کا نہ کرنا۔

(۵) اپریگرہ یعنی ضرورت سے زیادہ دھن یا کسی اور استعمال کرنے والی چیز کو اپنے پاس نہ رکھنا۔

ان پانچوں کو حاصل کرنا یم کی پراپتی کرنا ہے۔ یم کا دوسرا نام دھرم ہے جو آتما کا دھرم ہے۔ اس میں چو لے کرا دے یعنی جس سے من آتما میں جذب ہو جائے۔ جسکے حاصل کر لینے سے انسان سمادھی کو پراپت کر لے۔ اُسے یم کہتے ہیں۔

## نیم میں پانچ گُن ہیں۔

(۱) شاؤچ یعنی من سے کپٹ رہت ہو کر شدھ رہنا بانی سے کسی کی نندا نہ کر کے شدھ رہنا اشنان وغیرہ سے شریر کو غلاظتوں سے صاف رکھنا۔ نیتی۔ دھوتی۔ نیولی۔ بستی۔ براہم دانن آدی سادھنوں سے انتر و

باہر کو شدھ رکھنا +

(۲) سنتوش :- یعنی ہر حالت میں ہمیشہ ترپت رہنا جیسی حالت ہو اس میں خوش رہنا۔

(۳) تپ یعنی آتمک تیج کے دوارہ اندریوں کو وشیوں میں... جانے سے روکنا۔ پرانوں میں ایان کو ملا کر آتم تیج یعنی آتم پرکاش کا درشن کرنا۔ شیت - اوشن - سکھ دُکھ - مان - اپمان کا سہن کرنا۔ زبان کے رس کو چھوڑ کر نمک مرچ مصالحے وغیرہ سب تیاگ کر کے سادہ بھوجن کرنا۔ یہ مانسک و شریرک تپ ہیں۔

(۴) سوادھیائے - (سوا + دھیائے) یعنی علم کو پڑھکر اسے عملی جیون میں لانا بھاو ارتھ ہیں سوا کا مطلب آتما اور ادھیائے کا مطلب گرہن کرنا یعنی اس سنسار کو آتم روپ ہی دیکھنا۔

موجودہ حالت میں یہ ارتھ ہیں جن مہاپرشوں نے برہم یعنی آتم گیان پالیا ہے۔ ایسے مہاپرشوں کے جیون کو اُن کے لکھے ہوئے گرنتھوں کو منن کر کے ان پر عمل کرنا سوادھیائے ہے۔

(۵) ایشور پرنی دھان یعنی سب کاموں کے پھل کو بھگوان کے یا بھگوان سروپ گرو دیو جی کے ارپن کرنا۔ اپنے

کرتویہ کرم یعنی فرض کو ادا کرنا اور اس کے لابھ یا ہانی کو ایک جیسا جان کر سب کچھ بھگوان یا بھگوان کے سروپ گرو دیو جی کے ارپن کرنا۔

کیول ایشور پرنی دھان کی سِدّھی سے موکش مل سکتی ہے۔ اسی کو بھگوان نے گیتا میں اٹھارویں ادھیائے میں کہا ہے۔ بھگوان ارجن کے گورو تھے اور انہوں نے دویہ روپ میں استھت ہو کر ارجن کو یہ اپدیش دیا تھا

सर्व धर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज
अहं त्वां सर्व पापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः
गीता अ० १८ श्लो० ६६

سب کرم کرتویہ کے پھل کے لابھ یا ہانی کو مجھ میں ارپن کر کے میری شرن ہو جا۔ ارتھات ساری ہی اچھیائیں۔ کرتویہ کرم۔ ابھیمان کو میرے ارپن کر دے۔ تو میں تیرے سارے پاپوں کو ناش کر کے تجھے موکش دونگا۔ اسی بھاو کو پاتنجلی جی یوں بیان کرتے ہیں۔

समाधि
सिद्धिरीश्वर प्रणिधानात्॥
योग - २ - सूत्र ४५

کہ ایشور پرنی دھان سے سمادھی کی سِدّھی ہوتی ہے اسلئے پاتنجلی جی نے سمادھی پراپتی کیلئے کریہ یوگ کا ذکر کیا ہے

اس اَنگ میں تپ - سوادھیائے و ایشور پرنی
دھان ان تینوں کو پراپت کرنے سے سمادھی کی پراپتی ہوتی
ہے جو تپ - سوادھیائے - ایشور پرنی دھان
عملی جیون میں آجائے - اس کا نام پاتنجلی جی کریہ یوگ
کہتے ہیں - جسکو گیتا میں کرم یوگ کہا جاتا ہے - یعنی جس
کو من منن کرکے دھیان دوارہ عملی جیون میں پراپت کرتا ہے -
اسکا نام ہے کرم یوگ یا کریہ یوگ یم نیموں کی پراپتی میں
پاتنجلی جی ہی "سادھن پاد" کے کریہ یوگ کو سِدھ کرنیکے
لئے یہ پانچ وِگھن بتلاتے ہیں -

अविद्या ऽस्मिता
राग द्वेषाभिनिवेशाः
योग दर्शन साधन पाद:

جوکہ یہ ہیں - (۱) اودیا یعنی اگیان اَتھات اُلٹا گیان
(۲) استمتا یعنی شریر کو ہی آتما مان لینا - شریر کو کرتا دھرتا
مان لینا - دیکھنے والا تو آتما ہے لیکن دیکھنے کا سادھن بُدھی
اور اندریاں وغیرہ ہیں - لیکن ان سب کو ایک جیسا ماننا
استمتا ہے -
(۳) راگ یعنی وشیوں میں پریم رکھنا -

(۴) دویش - وشے کی پراپتی میں ورودھی پدارتھ سے کرودھ کرنا۔

(۵) مرتیو کا جو بھے ہے اس کا نام ابھینویش ہے - اِن پانچوں کو دور کرنے کیلئے پاتنجلی جی کہتے ہیں کہ ان کلیشوں کو منش دھیان دوارہ روکے -

ध्यान हेयास्तद् वृत्तयः ॥ योग दर्शन सा२११

دہارنا دھیان کسے کہتے ہیں یہ سمجھنا ہے

چت کو کسی آتمیہ کیندر یعنی نابھی چکر - ہردیہ کمل میں من کو پوری طرح ایکاگر کرنا ہی دھیان ہے - اور ایکاگرتا کے لئے چت کو لگانا دھارنا ہے - پاتنجلی جی دہارنا دھیان کے یہ لکھشن کہتے ہیں -

देश बन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ योग द० सा ३।१
तत्र प्रत्यैक तानता ध्यानम् ॥ ३।२

کہ دہارنا سے جب من ایکاگر ہوتا ہے تب شدھ سنکلپ شکتی سادھک میں اتپن ہو جاتی ہے - جس سے پانچوں کلیش (جو کہ پہلے کہہ آئے ہیں) دور ہو جاتے ہیں اور تب کریہ یوگ یا کرم یوگ اندہ یم نیموں کی

سادھنا عملی جیون میں آئی ہوئی سادھک کو پرتیت ہوتی ہے
جب تک راگ دویش وغیرہ ہیں تب تک یم نیم سِدھ نہیں
ہو سکتے۔ راگ دویش کو دور کرنے کیلئے پاتنجلی جی دھیان
کا ذکر کرتے ہیں۔

اگر گہرے وچار سے "یوگ درشن" کا مطالعہ کیا
جاوے۔ تو آسن۔ پرانایام۔ پرتیاہار۔ دھارنا۔
دھیان ہی یم نیموں کو حاصل کراتے ہیں اور تین تاپ یعنی
دکھوں (ادھیاتمک۔ آدھی دیوک۔ آدھی بھوتک)
اور پانچ کلیشوں کو دور کرنے کا سادھن دھارنا۔ دھیان
وغیرہ ہی سِدھ ہوتے ہیں۔ ان کلیشوں اور تاپ کا
دور ہونا ہی موکش ہے۔ اسی مضمون کے متعلق
منو بھگوان جی نے لکھا ہے۔

प्राणायामै र्दहेद्दोषान्
धारणाभिश्च किल्बिषम्
प्रत्याहारेण संसर्गान्
ध्यानेनानीश्वरान्गुणान्
मनुस्मृति

کہ پرانایام سے جسم کے دوش نشٹ ہو جاتے ہیں۔ دھارنا

سے پورو جنم کے پاپ نشٹ ہو جاتے ہیں - پرتیہار سے گُسنگ
کے دوش دُور ہو جاتے ہیں - جو کہ موجودہ جنم میں کئے ہوتے ہیں
اور دھیان سے کام - کرودھ - موہ - لوبھ - ہنکار -
انیشور گُن دور ہو جاتے ہیں اس سے نشچیت ہوتا ہے
کہ یم نیموں کی سِدّھی پرانایام - پرتیہار - دھارنا - دھیان
سے ہوتی ہے - اور دھیان کی پری پک اوستھا میں یم نیموں
کی سِدّھی ہوتی ہے اور جیوں جیوں دھیان پری پک ہوتا
جاتا ہے - تیوں تیوں یم نیم کی سادھنا ہوتی جاتی ہے - جیسے
جیسے یم نیموں کی سادھنا ہوتی جاتی ہے - تیسے تیسے سمادھی
پورن ہوتی جاتی ہے - اس سے ثابت ہوا کہ یم نیم ادیش
روپ سے یوگ کے انگ ہیں - سادھن روپ سے نہیں
یم نیم کی پراپتی کا سنکلپ رکھکر سادھک نروکلپ سمادھی
میں پراپت ہوتا ہے اور یم نیموں کا کرتا بھاو ایشور پرنی
دھان سے جب دھیان - سمادھی دوارہ پرماتما میں لے کرتا
ہے تب نروکلپ سمادھی پراپت ہوتی ہے ؞

جو لوگ خیال کرتے ہیں کہ یہ ودھان تو کسی شاستر
میں نہیں ملتا کہ یم نیم کے سِدّھ کئے بغیر یوگ ہو سکتا ہے
تو ان کو اپنے آپ وچارنا چاہیئے کہ یدی ایسا ہوتا تو شاستر
کار کبھی بھی چھ برس کے بالک کو پرانایام - دھارنا - دھیان

کی دیکھشا سندھیا میں یگیوپویت کے سمے کبھی نہ دیتے۔

## سوال نمبر ۵: وشئی - پاپی - گرہستی - دربل روگی - برِدھ - اِستری لوگ کیسے کر سکتے ہیں؟

سنسار کا سارا جیو سموداے ہر وقت اپنے سے طاقتور کے ساتھ ملکر طاقت لے رہا ہے - کمل سورج سے طاقت لے کر پانی سے علیحدہ رہنے کی شکتی سیکھتا ہے - پپیہا اپنی دھارنا سے اکاش کا جل پیا کرتا ہے - اسی طرح سے وشئی جن تپسوی مہاتماؤں کے سنگ سے تپسوی ہوتے دیکھے گئے ہیں - پاپی جن پُن آتما کے ست سنگ وانکے چنتون انکے دھیان کرنے سے پُن آتما بنتے دیکھے گئے ہیں - گرہستی سنیاسیوں کے تیاگ کے بھاو کو دیکھ کر بڑی محنت سے اکٹھی کی ہوئی اپنی ساری سمپتی دان کرکے تیاگ ویراگ کے جیون میں آکر مکت ہو جاتے دیکھے گئے ہیں جیسے بُدھ اپنے راجیہ کو لات مار کر جنگلوں میں گئے تھے اور پورن تیاگ و ویراگ کا جیون دھارن کر لیا تھا - دربل ویکتی بلوان منش کی سنگتی سے بلوان ہو جاتے ہیں - روگی منش اہار وہار (آب و ہوا) اور ست وچاروں کو اکٹھا کرکے نروگی ہو سکتا ہے - بردھ اور استری بھی اپنے وچاروں کو منتر دوارہ

یا دھیان د دارہ ٹھیک کرکے اپنی واسناؤں کو ختم کرکے شانت وسکھی ہو سکتے ہیں۔

یوگ جس سے سبھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں اصل میں کیا ہے؟ یوگ نام ہے جڑنے کا۔یا لے ہونے کا۔ جڑنا کس سے ہوتا ہے۔ ایشور سے۔ کیا ایشور سے جڑنے والے ہونے کا نام یوگ ہے۔ اور وشیوں میں جب لے ہوتا ہے وہ یوگ نہیں؟ دیکھا جاتا ہے کہ انسان کو کوئی بھی دنیوی نعمت شانتی وسکھ نہیں دے سکتی۔ جیونے جب سے شریر دھارن کیا۔ تب سے اس کے من میں یہی اچھیا بنی رہتی ہے کہ میں جہاں سکھ کو پراپت ہوؤں۔ جس سے پھر دکھ کا منہ نہ دیکھنا پڑے۔ میں ایسی جگہ پر پہنچ جاؤں جہاں مجھے سچی شانتی ملے۔ نشہ پینے والا اگر نشہ پیتا ہے تو اسلئے کہ پینے کے بعد اپنے آپ کی ہوش نہ رہے اور آنند ملے۔ جہاں پر منش اپنے آپ کو بھول جاتا ہے وہاں ہی اسے آنند ملتا ہے۔ وبھچاری (بدچلن) اگر وبھچار کرتا ہے تو اسلئے کہ بدچلنی کے لطف میں اپنے آپ کی ہوش نہ رہے اور وہ اسوقت آنند ہی لیتا ہے مگر وشئی کو وشیوں میں پورن آنند نہیں ملتا ہے۔ بلکہ بھوگ کے بعد اسے دکھ ملتا ہے۔ اس سے وہ اور بھی چنچل بن جاتا ہے۔ اس چنچلتا کو دور کرنے کے لئے

بھگوان پاتنجلی جی بتاتے ہیں۔

योगश्चित्त वृत्ति निरोधः।

کہ چت ورتی کا نرودھ یوگ سے ہوتا ہے۔ چت کی ورتیاں کیا ہیں؟ یہ انند کی خواہشات ہیں۔ پورن انند کا مل جانا اور تمام خواہشات کا مٹ جانا ہی یوگ سے ہوتا ہے۔ دکھوں کا ناش بھی خواہشات کے ختم ہونے پر ہوتا ہے اور خواہشات یوگ دوارہ ہی نشٹ ہوتی ہیں۔ اس لئے سدّھ ہوتا ہے کہ دکھی۔پاپی لوگوں کیلئے ہی یوگ ہے۔ یوگ سے بڑھکر دکھوں کو دور کرنے والا کوئی سادھن آج تک کسی نے بھی نہیں بتایا۔ لیکن یوگ کے سادھن دکھیوں و پاپیوں کیلئے دوائی کا کام کرتے ہیں اور یم نیم دوائی کے ساتھ پرہیز کا کام کرتے ہیں۔ اسی لئے بھگوان نے گیتا میں چار پرکار کے بھگت کہے ہیں۔

चतुर्विधा भजन्ते माम् जनाः सुकृतिनोऽर्जुन।
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ।

गी. अ० ७ श्लो: १६

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः॥

गी. अ० ९ श्लो: ३०

मां हि पार्थ व्यपाश्रित्य येऽपि स्युः पापयोनयः
स्त्रियो वैश्यास्तथा शूद्रास्तेऽपि यान्ति परां गतिम्
गी अ० ९ श्लो ३२.

(۱) آرت بھگت:- جو سنسار کے پاپوں یا دُکھوں سے دُکھی ہیں۔

(۲) جگیاسو:- جو ست پدارتھ کو گرہن کرنے کیلئے میرا چنتون کرتے ہیں اور جن کے اندر پُورن انند حاصل کرنے کی اچھیا ہے۔

(۳) ارتھارتھی:- جو ایش (عزت) دھن یا ردّھی سِدّھی (کرامات کرنے کی طاقت) کے لئے مجھے جپتے ہیں۔

(۴) گیانی:- جو کہ مجھ کو اپنا پران سمجھ کر سب میں دیکھتے ہیں یعنی ساری سرشٹی میں مجھے پران روپ سے استھت سمجھتے ہیں۔

پھر بھگوان نویں ادھیائے میں شلوک تیسویں میں کہتے ہیں۔ یدی سب سے نیچی ذات کا دُراچاری پاپی بھی اگر مجھے جپتا ہے تو وہ سادھو ہے۔ اور بھگتوں میں سرمول (سرتاج) ہے۔ کیونکہ جو کیول (صرف) میرے ہی آسرے ہو چکا ہے۔ اس کے سارے پاپ میری شکتی

سے ناش ہو جاتے ہیں اور بھگوان یہ بھی کہتے ہیں :- ہے ارجن! میری شرن ہو کر میری اپاسنا کرنے والے پاپ جونی کے منش (ارتھات جن کا جنم پاپی دُشٹ منشوں کے پریوار میں ہوا ہے) استری ویش تتھا شودر بھی کیوں نہ ہو لیکن پھر بھی وہ سب سے اُچ گتی کو پراپت کر سکتے ہیں۔ اس مضمون کو اچھی طرح سے سمجھنے کیلئے سادھک ہماری پستک "یوگ بھگتی درپن" کا مطالعہ کرے +

منش میں ایک آتمک شکتی ہے جو اننت (لا محدود) ہے لیکن اس درشٹی سے نہیں دیکھی جاتی۔ پھر اس شکتی کا پرکاش الوبھو کبھی نہ کبھی کسی اُچ آتما کے جیون سے مل ہی جاتا ہے۔ یہ اُچ آتمک شکتی نہ روگی ہو سکتی ہے نہ دُربل اور نہ اس شکتی کو دھارن کرنے والا گرہستی ہونے پر بھی دنیوی خواہشات میں پھنسا رہ سکتا ہے۔ استری ہو یا برِدھ وہ بھی اس طاقت کو پا کر اپنے سب منورتھوں کو پورا کر سکتا ہے۔ بھگوان شانت ساگر ہیں۔ ان کے پاس جانے والوں کو کبھی بھی دکھ نہیں آسکتا۔ منش ان کو اس بیرونی شریر دوارہ پراپت نہیں کر سکتا بلکہ جس سے یہ شریر بنا ہے (جو کہ سوکھشتم کے بہت نزدیک ہے) جس سے من شکتی من کو پراپت ہوتی ہے اسکے دوارہ ہی

پراپت کرتا ہے لیکن وشے واسناؤں کی دھار میں بہ جانے کی وجہ سے اس کو انتر آتمک گیان نہیں ہوتا۔ اس کا کچھ بھی گیان ہونیسے روگ وشوک تمام جلد ہی نشٹ ہو جاتے ہیں۔ سارے یوگ کے سادھن منش کے شریر و من پر ایسا ہی اثر رکھنے والے ہیں جیسے کہ سوکھے درخت کو ہرا بھرا کرنے میں جل اثر کرتا ہے۔ یوگ کے سادھنوں کا مہتو بھارت ورش میں آج کل نئی روشنی کے طالبعلم بھلے ہی نہ سمجھیں لیکن یہ بات ستیہ ہے کہ یوگ کی فلاسفی ساری علمیت کا چشمہ ہے جب مالی بیج بوتا ہے اور سمے سمے پر پودے کو جل دیتا ہے۔ کھاد لگاتا ہے اور بھومی کو ملایم کرتا ہے تب پودا پھل پھول کر سنسار کو درخت روپ میں ملتا ہے۔ جس سے سنسار اس کو اپنے سکھ کا کارن سمجھتا ہے۔ اسی طرح یوگ کے سادھن تب تک نرجیو یعنی شکتی رہت ہیں اور لابھ دائک نہیں ہیں جب تک منتر درشٹا دو درشٹی کے سوامی ست گرو کے ذریعہ پراپت نہیں کیے جاتے۔ روگی کو دوا دینے سے پہلے ویدیہ یہ نشچت کرتا ہے کہ بیمار کے شریر کے دل و دماغ میں کتنے درجے کی کمزوری آئی ہوئی ہے پھر وہ اتنے درجے کی طاقت

کی دوائی دے کر اس شریر کو آرام کرتا ہے اور بغیر وید دوا کوئی لابھ نہیں پہنچا سکتی بلکہ وہی دودھ جو کہ امرت کے سامان ہوتا ہے۔ اُسکے بے قاعدہ استعمال کرنے سے لوگ مرتے دیکھے گئے ہیں - یہ بیقاعدگی کا اصول صرف یوگ کے ہی بارے میں نہیں بلکہ ہر ایک وشے میں ایک سا کام کرتا ہے*

یوگ سرو شکتیوں سرو ودیاؤں (تمام طاقتوں و علموں) کے پراپت کرنے کی کنجی ہے اور یہ سرو شکتیمان اجھید گیان کے بھنڈار شری ست گورو دیوجی سے ہی ملا کرتی ہے - ست گرو دیو ہی سادھنوں کے ذریعے سادھک کو اسکے شریر دل و دماغ کے حصوں کی کمزوری کے مطابق یوگ کے سادھن کرایا کرتے ہیں اور سادھک کو ارووگی بنا کر اسکے من کی اکاگرتا کرایا کرتے ہیں - جو ست گرو کو تلاش نہیں کرتے بلکہ پستکوں میں ہی پڑھکر دیکھا دیکھی یا سنکر سادھن کرنے لگ جاتے ہیں وہ لابھ بالکل نہیں اٹھا سکتے اکثر بجائے فائدے کے روگی ہو جاتے ہیں اور جنکو ایسی اُچ ودیا حاصل کرنے کیلئے ست گرو کی کھوج و اسکو پرتسن کرنیکا پرشارتھ نہیں ہے وہ لوگ یوگ کے

ادھکاری بھی نہیں - ادھکاری منش اسے نہ سمجھنا چاہیئے جو ست گورو کو کیول پیسے سے یا شریرک سیوا سے خوش کرسکتا ہے بلکہ جس منش کے اندر بھگوان کی پراپتی کیلئے تڑپ ہے پیاس ہے جو ایک ایک پل گھڑی پربھو کے بغیر مشکل سے گزارتا ہے تو ایسی سچی لگن ہی ایشور روپ ست گرو کو پرسن کرسکتی ہے ایسے دین پر دیالو ہو کر ست گرو سادھن دے کر اسے شدھ و مکت کر دیا کرتے ہیں لیکن جو صرف شریر سے و دھن سے سیوا کرتے ہیں مگر ان کے من میں پریم بھاو نہیں ہے اور نہ ان میں ست گرو کے لئے ایشور کے سمان عزت ہے تو وہ کتنی بھی سیوا کریں کتنا بھی روپیہ خرچ کریں پھر بھی ان کی سیوا کے پھول ایسے ہی ہیں جیسے کاغذ کے بناوٹی پھول ہوتے ہیں اور ایسے بناوٹی پھولوں پر بھنورا نہیں آیا کرتا اور ایسے ویکتی تندرست ہی کیوں نہ ہوں - برہمچاری و سنیاسی کیوں نہ ہوں یوگ کے ادھکاری شویتا شویتر اپنشد میں لکھا ہے

यस्य देवे परा भक्ति यथा देवे तथा गुरौ।

तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः॥
श्वेता ६।२३

کہ جس کی جیسی اونچی بھگتی ایشور میں ہے اگر ویسی ہی
اس کی بھگتی گورو دیو کے چرنوں میں ہے۔ تو ایسے منش
کے ہردیہ میں ہی ایشور کا پرکاش ہے۔

منش کے اندر ایک جیونی شکتی جو کہ ہر وقت روگ
کے پرمانوں کا مقابلہ کرتی رہتی ہے۔ جیونی شکتی جس پرش
کی کمزور ہو جاتی ہے۔ اس پر روگ و شوک آیا کرتے
ہیں جو نہ تو یوگ سادھن کرتے ہیں نہ ہی شریر سے کچھ
کام لیتے ہیں۔ ان میں جیونی شکتی نہ پہنچنے سے روگ اتپن ہو
جاتے ہیں اور روگ کے پرمانو اس پر اثر کرنے لگ جاتے ہیں
جیونی شکتی چیتن شکتی ہے۔ اس سے ساری کریائیں شریر
میں ہوتی ہیں۔ جیونی شکتی شدھ وچاروں سے بڑھا کرتی
ہے۔ اور شدھ وچاروں کو اکٹھا کرنے و دوشت وچاروں
کو نشٹ کرنے کے طریقوں کا نام ہی یوگ سادھن ہے
جس طرح دیئے سے دیا جلا کرتا ہے اسی طرح سے وچار
شکتی کا وکاش (پھیلاؤ) شکتی مان آتما سے ہی ہوا کرتا ہے
اس سنسار میں کسی نے کوئی علم بھی نہیں سیکھ پایا
ہے۔ جب تک وہ کسی بڑے ست گورو کے آگے اپنے

آپ کو ارپن نہیں کرتا۔ جنہوں نے صرف سمجھ ہی رکھا
ہے اور اپنے عملی جیون میں کر کے نہیں دکھایا کہ سنسار سرو
برہم روپی ہے اور دُکھ سُکھ منش نے مان رکھے ہیں۔
اور یہ دُکھ سُکھ وچاروں کے دوارہ ہوتے ہیں اور یہ
سُکھ دُکھ شُدھ وِچاروں سے ٹھیک ہو سکتے ہیں۔
ایسے آدمیوں کی ایسی باتیں روزانہ دوہار میں وزن کرنے
پر بہت ہی ہلکی ثابت ہوتی ہیں چاہے ظاہرا طور پر
ٹھیک ہی کیوں نہ معلوم ہوں۔ مثلاً ایک ویکتی ندی
میں بہے جا رہا ہے اور ندی میں طوفان آ رہا ہے۔ بہنے
والا پست ہمت ہو گیا ہے اور بار بار ڈبکیاں لے
رہا ہے۔ ایسی مصیبت میں پڑے ہوئے منش کو کوئی یہ
نہ سمجھے کہ وہ یوگ کا ادھکاری نہیں کیونکہ وہ دُربل ہے
بردھ ہے۔ شکتی ہین ہے وغیرہ وغیرہ۔ بلکہ ایسے
جگیاسوں کو بھگوان نے گیتا میں آرت بھگت کہا
ہے۔ اسوقت اس سے اگر کوئی کہے تو شُدھ نرلیپ
ہے۔ تیرے میں اننت شکتی ہے تو اپنے وچاروں سے
ہی کمزور بنا ہے تو کیوں نہیں ہاتھ مار کر باہر نکل آتا
تو اسوقت ندی میں ڈوبنے والے کو بھی اپدیش دینے
والے پر ہنسی آتی ہے کہ میں مر رہا ہوں شکتی ہین ہو رہا

ہوں اور یہ مجھے برہم شکتی مان بننے کا اپدیش دے رہا ہے
اس میں سوچنا چاہیئے کہ ان دونوں میں سے کون جھوٹا
ہے مگر ایک بدھیمان ویکتی آتا ہے اور ایک رسہ ڈالتا
ہے اور کہتا ہے تو اسے پکڑ لے اور میں تجھے کھینچ لیتا
ہوں۔ وہ اس رسے کو پکڑ لیتا ہے اور دوسرا آدمی ڈوبنے
والے کو کھینچ کر باہر کھڑا کر دیتا ہے۔ تب وہ ندی میں بہنے
والا پرش اپنے آپ بلوان۔ شانت۔ شدھ ہو کر آتمک
شکتی کا انوبھو کرتا ہے ٹھیک اسی طرح سے اُپدیش
تو دیتے ہیں کہ تم شانت و شدھ ہو لیکن واسناؤں
(خواہشات) سے چھٹکارا پانے کیلئے وہ سادھن نہیں
بتلاتے اور نہ ہی وہ شکتی دیتے ہیں اور نہ وہ خود شکتی
کا سنچیم کرنا جانتے ہیں تو سادھن ہین ہونے پر ایسے
منشوں کے زبانی اُپدیش دنیا میں اُپدیشوں کی بدنامی
کرانے والے ہوتے ہیں اور وہ خود بھی بدنام ہوتے ہیں
جو ست گورو واسناؤں کی ندی میں بہتے ہوئے منش
کو نکالنا چاہتے ہیں وہ باتیں ہی نہیں سنایا کرتے بلکہ
وہ سادھن روپی رسہ ڈالتے ہیں اور اس سادھن روپی
رسے کو جب شردھا وشواش کے ہاتھوں سے اچھی طرح
پکڑ لیتا ہے۔ وہ بہنے والا پھر باہر بھی آجاتا ہے اور شدھ و

مکت بننے کا دعوےٰ کر سکتا اور برہم میں لے ہونے کے
یوگیہ ہو سکتا ہے ۔

یوگ میں یہ وشیشتا ہے کہ روگ کے دور کرنے
کے علاوہ یہ من کی ایکاگرتا بھی کرتا ہے اور پورا یوگ
کرنے والے پر روگ یا بڑھاپا پھر کبھی نہیں آ سکتا
ایسی بڑائی سوائے یوگ کے اور کسی سادھن
میں بھی نہیں پائی جاتی۔ اس وِشے میں شویتا شوتر
میں لکھا ہے ۔

लघुत्व मारोग्य मलोपुत्वं
वर्णप्रसाद स्वरसौष्ठवं च
गन्धः शुभो मूत्र पुरीष मल्पं
योग प्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति

न तस्य रोगो जरा न दुःखं
प्राप्तस्य योगाग्निमय शरीरं
श्वेता २-१२

کہ سادھک جب سادھنوں میں پرویش کرتا ہے
تو اس میں یہ لکشن آتے ہیں ۔ شریر ہلکا ہو جاتا ہے
اور پورن ارو گتا پراپت کرتا ہے یعنی آلس آدمی دُرگن

بھی ناش ہو جاتے ہیں اور اس کو من سے شریر وانذریوں کا موہ دور ہو جاتا ہے۔ اسکے چہرے میں نور آجاتا ہے اس کی آواز بہت میٹھی ہو جاتی ہے۔ اس کے شریر سے دُرگندھ کا ناش ہو جاتا ہے اور سگندھی آنے لگتی ہے اور پاخانہ پیشاپ جیسے مل کم ہو جاتے ہیں۔ یعنی اسکے معدہ میں یہ شکتی پراپت ہو جاتی ہے کہ وہ تھوڑے اناج سے شریر کے پوشن کرنے کیلئے بہت طاقت لے لیتا ہے اور معدے میں ایسی تبدیلی ہوتی ہے کہ انکا بہت سا حصہ شریر کے انگوں کو بنانے والا ہو جاتا ہے اور فضلہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اور کوئی روگ و دکھ آتین نہیں ہوتا اگر ہوتا ہے تو اسی وقت نشٹ ہو جاتا ہے۔ ایسی اوستھا میں سادھک سچا ادھکاری بن کر کسی پورن یوگی ست گورو کے چرنوں میں سمرپن ہو کر جیون مکت اوستھا کو پراپت کرتا ہے اور پھر اپنے عملی جیون سے سنسار کو جیتن شدھ پار برہم اور دِویہ شکتیوں کا اپدیش کرنے کا ادھکاری بنتا ہے۔

# یوگ سادھن آشرم رشی کیش

## کے

## اودیش و نیم

## بھارت کا سوبھاگیہ

### شریرک روگوں سے پیڑت اور مانسک کلیشوں سے ویاکل بھارت نواسیو!

تم منتر درشٹا رشیوں کی سنتان ہو۔ وشیشٹ اور پاتنجلی کی آتما ہو۔ پھر تم روگ و کلیش سے کیوں دکھی ہو؟ آؤ تم اپنے گپت یوگ ودیا سے عملاً واقف ہو کر جسمانی روگوں کمزوریوں اور مانسک دکھوں سے چھٹکارا پانے کے ساوھن سیکھو۔ خود ان سے لابھ اٹھا کر اپنے بزرگوں اور بے شمار کلیشوں کو دور کرتے ہوئے پوتر نروگ اور شوریر سنتان اُتپن کرو۔ من کی شانتی اور پرم انند کو پراپت کرو۔ رام اور کرشن کا نام لینے والے بھارت کے سپوتو! آؤ! اور پورے شوق و التجا سے یوگ کے قدرتی سادھنوں پر ساودھان ہو کر عمل کرو۔ یہی جاتی دیش اور سنسار کے کلیان اوپکار کا ایک ماتر اُپائے ہے +

یوگ سادھنوں کے ابھیاس سے منش کی شبھ کامنائیں

پورن ہوتی ہیں - شریر میں بل اور تیج بڑھتا ہے سواستھ جیون اور آیو کا لابھ ہوتا ہے - من کے دکھ اور کلیش دور ہو کر پرسنتا اور اتساہ بڑھتا ہے - من میں وچتر شکتیوں کا سنچار ہونے سے بھیانک روگ اپنے آپ شانت ہو جاتے ہیں - ایسے انیک لابھ جن سادھنوں سے پراپت ہوں - ان کے لئے درڑھ سنکلپ کرو پکا ارادہ پیدا کرو - تمہارا کلیان ہوگا ؛

شری ۱۰۸ پنڈت رام لال جی مہاراج یوگیراج جی نے بھارت کے نیتاؤں کی پرارتھنا پر منشیوں کے اپکار ارتھ رشی کیش میں ایک یوگ سادھن آشرم کھولا ہوا ہے - وہاں ہر ایک جگیاسو - برہمچاری - گرہستی - وان پرستی سنیاسی اس گپت ودیا سے لابھ پراپت کر سکتا ہے اور آشرم کی طرف سے ابھیاسی پرچارک مختلف ستھانوں پر جا کر اپدیش اور ویاکھیانوں کے ذریعے سمجھانے اور سکھلانے کا کام کر رہے ہیں اور بڑے بڑے شہروں میں آشرم کی شاخیں قائم ہو رہی ہیں ؛

لاہور و امرتسر میں دو برانچیں قائم ہیں -

یوگ سادھن آشرم کرشنا گلی نمبر ۲ لاہور کے اچاریہ برہمچاری ملکراج جی ہیں - امرتسر میں پوجیہ اچاریہ شری ۱۰۸ پنڈت رام لال جی یوگیراج جو یوگ سادھن آشرم رشی کیش کے ادھشٹاتا ہیں ، براجمان ہیں

# اودیش و نیم

اودیش یا مقاصد (۱) ادھکاریوں کے حالات اور خیالات کی جانچ کرکے من کی یکسوئی (ایکاگرتا) کا ابھیاس یوگ کے ذریعے بتلاکر کامیاب بنانا۔

(۲) بھارت نواسی ہندوؤں کو یوگ کے سادہ طریق اور سادھن سکھلاکر اسادھیہ جسمانی اور مانسک روگوں کو دور کرانا جیسے تپدق - دمہ - فالج - بلڈ پریشر - ہسٹریا - مرگی وغیرہ۔

(۳) پرکرتی (مادہ) کی غلامی سے چھڑاکر بیرونی اور اندرونی مادی طاقتوں پر منش کو حاکم بنانا۔

(۴) تیجسوی اور بلوان سنتان اتپن کرنے اور بنانے کیلئے یوگ سے اپنے اندر ایشوری شکتیوں کو کشش کرنے کے سادھن بتلانا۔

(۵) چھپی ہوئی آتمک شکتیوں - گپت ودیاؤں اور گیان کو یوگ کے ابھیاس سے انوبھو کرانا۔

(۶) روگیوں کو تندرست کرکے ان کی خواہش ہونے پر انہیں یوگ ودیا کے اروگیہ کرنے والے سادھنوں کی تعلیم دے کر

یوگ چکتسک بنا کر پرچار کراتا۔
(۷) سادہ کچا ان - پھل اور آگ پر پکائے بنا کچی سبزی کھلا کر لمبی عمر اور تندرست جسم بنانے کا طریق سکھلاتا۔
**نیم یا قواعد:-** (۱) کسی روگی یا جگیاسو سے کوئی فیس نہیں جاویگی لہ
(۲) مردوں کیلئے مرد عورتوں کے لئے عورتیں سادھن کرانے کا کام کراتی ہیں ۔
(۳) آشرم کے ودیارتھی تین قسم کے ہونگے (ا) جو ہمیشہ آشرم میں رہ کر خود سادھن کرتے ہوئے دوسروں کی سادھن میں سہایتا کریں گے (ب) جو ایک ماہ یا زیادہ آشرم میں رہ کر اور خود سیکھ کر واپس اپنے گھر جا کر دوسرے جگیاسوؤں کو دھرم ارتھ سکھلا دینگے (ج) جو سیکھنے کے بعد اپنے آپ سادھن کر کے لابھ اٹھاویں گے ۔
(۴) ہر ایک گرہستی جگیاسو یا روگی کو اپنا خرچ خوراک اور رہائش کا انتظام خود کرنا ہوگا ۔
(۵) جو شخص کسی کٹھن جسمانی روگ کے علاج کیلئے آویں

---

لہ اگر کوئی دھن وان یا پراپکاری منش یوگ سادھن آشرم رشی کیتش کی عمارت یا غریب روگیوں کے بھوجن وغیرہ کیلئے کسی قسم کی سہایتا کرنا چاہیں تو مہاراج جی کی سمتی اور اجازت سے منظور کی جاتی ہے

وہ کم از کم ایک ماہ رہنے کا وچار کر کے آویں۔ اور جو صرف بھگتی اور من کی شانتی کیلئے آویں۔ ان کو آشرم میں آنے کے بعد مہاراج جی کے مشورہ کے مطابق عمل کرنا ہوگا۔

(۶) ہر ایک سادھک کو اپنی دِن چریہ اور راتری چریہ (دن اور رات کا پروگرام) مہاراج جی کی آگیا مطابق رکھنا ہوگا۔

(۷) جو سادھک آشرم کی تعلیم اور سادھنوں میں کامیاب ہو جاویں گے۔ وہ ہی اس کے سادھک ممبر سمجھے جاویں گے۔

(۸) روگیوں یا سادھکوں کے ٹھیرنے کیلئے آشرم ستھان دینے کا پابند نہیں ہے کیونکہ آشرم کی اپنی عمارت ابھی کافی نہیں ہے مگر دوسری دھرم شالوں میں انتظام کرا دینے میں سہایتا کریگا۔

(۹) ۱۸ برس سے کم عمر والوں کو سنگ رکھشک کے ساتھ آنا چاہیے

(۱۰) استریوں کو اپنے مرد رشتہ دار کے ہمراہ یا بوڑھی رشتہ دار عورتوں کے ساتھ آنا چاہیئے۔

**جگیاسو سادھوؤں کے لئے نیم** } جگیاسو سادھو نیموں کے لئے آشرم نیماولی کا مطالعہ کریں

(۴) نیتر جوتی پرکاشنی نیتی یوگ سادھن گرنتھ مالا کا چوتھا پُشپ ہے۔ نیتی سادھن کے نام پر پستک کا نام نیتر جوتی پرکاشنی نیتی رکھا گیا ہے۔ اور اس میں نیچے لکھی ہوئی باتیں بتائی گئی ہیں۔

(۱) دماغ کو ہمیشہ کیلئے ٹھیک رکھنے کا سادھن۔

(۲) درشٹی کو بالکوں کی مانند قائم رکھنا اور دو یا تین مہینے میں روزانہ ابھیاس سے عینکیں اتارنا۔

(۳) کان کی شروَن شکتی کو بڑھانا۔

(۴) دو تین دن کے ابھیاس سے پہلے زکام و نزلے کو دور کر کے ہمیشہ کیلئے اس سے نیچے رہنا۔

(۵) دو ماہ کے ابھیاس سے پایوریا کی جڑ کو کاٹ کر ہمیشہ کیلئے دانتوں کو مضبوط رکھنا

(۶) رک کر بات کرنے یعنی (تتلانے) کو ٹھیک کرنا۔

(۷) کنٹھ مالا یا ہنجیروں کا روگ بھی شانت ہو جاتا ہے۔

(۸) دماغ سے حلق میں ریشہ گرنا بند ہو جاتا ہے۔

(۹) کن کن ناڑیوں سے رگڑ لگنے پر کن کن استھانوں کی شدھی اور پشٹی ہو جاتی ہے

(۱۰) جل نیتی۔ دودھ نیتی۔ گرہت نیتی وغیرہ وغیرہ سے دماغ کی گرمی خشکی دور ہو کر پاگل پن بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۱) یوگ پریم ورشا - یوگ سادھن گرنتھ مالا کا پہلا پُشپ جس میں یوگ بھگتی و پریم کو اُتپن کرنے والے بھجن دئے گئے ہیں جو کہ ایک انبھوی بھگت کی پریم کی اُونچ اوستھا میں پراپت ہوئے ہیں - جن بھجنوں کے پڑھنے سے بھگوان کے پرتی پریم اُتپن ہو جاتا ہے اور دل پر پریم کی ترنگیں پیدا ہو جاتی ہیں +

(۲) یوگ بھگتی درپن - یوگ سادھن گرنتھ مالا کا

دوسرا پُشپ - اس میں کیا ہے +

(۱) چنچل من کو بس کرنے کے سرل اپائے -

(۲) آنند پراپتی کے سرل سادھن -

(۳) ست گرو کی شکتی سنچار کے بھید -

(۴) برہم ودیا کے بھنڈار کی کُنجی -

(۵) موکش تتو کا اکنٹک مارگ -

(۶) من پران کے سمبندھ کی ودھی -

(۷) بھگوان کے درشن -

(۸) امرت پراپتی کا اٹوٹ چشمہ -

(۹) جیون مکتی کی سیڑھی -

(۱۰) ادھکار کی اپاسنا -

قیمت پہلی پستک ۸ر دوسری پستک ۵ر

(۶)

(۷)

(۸) امر

(۹) جیون

(۱۰) اُونکار کی ...

قیمت پہلی ایسٹنگ ۸